

Instruks tirsdagstreningssløp:

Ungdomsløperens oppgave:

1. Kontakte den seniorløperen de er satt opp sammen med.
2. Sammen med seniorløperne lage 4 løyper: 2km (nybegynner), 3 km (C-nivå), 4 km og 6 km.
3. 2- og 3 km er vanlig orientering, de øvrige skal være spesialorientering som er angitt i terminlista (for forklaring se neste side).
4. Henge ut postene alene eller i samarbeid med seniorløperne.
5. Ta inn postene alene eller sammen med de andre som arrangerer treningssløpet.
6. Leverer videre postskjermer og annet utstyr til neste arrangør innen torsdag.

Seniorløperens oppgave:

1. Kontakte den ungdomsløperen de er satt opp sammen med.
 2. Sammen med ungdomsløperen lage løypene.
 3. Hjelp ungdomsløperen med å henge ut postene.
 4. Tegne løyper i OCAD og sende den til Marius eller Eva på Aktivum for utskrift. Siste frist er søndag før løpet. Husk å angi hvor mange kart som skal skrives ut. Lisens for OCAD + kartdatabase fås av Marius, Lacho eller Joacim Carlsson. For dere som ikke vil/kan gjøre dette kan Marius, Lacho eller Eva hjelpe til. I så tilfelle ta kontakt, men da **MÅ** løypene være klare senest torsdag før løpet!
- NB** For å forenkle trykking av kart bør 4 og 6km løypene være samme løype med en avkoringsmulighet markert.

Familiens oppgave:

1. Sjekk at grunneier for samlingsplassen er informert om treningssløpet. Rune Holt (tel 69193139/41419165) er grunneierkontakt i klubben og vil normalt ha kontaktet grunneier på forhånd, men man **MÅ** sjekke med Rune om alt er i orden.
NB Det er veldig viktig å forsikre seg om at grunneieren for samlingsplass har blitt kontaktet.
2. Avtale og sørge for at tilstrekkelig antall kart blir trykket. Trykking gjøres på Aktivum. Marius (eventuelt Eva) hjelper til med dette, men husk å avtale på forhånd! De er ikke alltid til stede!
NB Dere må også selv bestemme antall kart som skal trykkes, men sjekk gjerne med forrige ukes arrangør hvor mange kart som ble brukt.
3. Få tak i nødvendig annet utstyr til løpet: registreringslister, postskjermer etc.
4. Hjelp til og registrere alle ungdommer som starter på tirsdagsløpet.
5. **Familien som er uthevet i oversikten** har ansvar for å sette inn inntekter fra kartsalg på konto 1030.07.04994 i Sparebank 1 (merk med tirsdagsløp). Dersom dere velger en annen måte å sette inn pengene på enn via nettbank, så send en mail med beløp til økonomiansvarlig: grete.svenningsen@morecom.no.
6. Støtte ungdomsløperne med å gjennomføre arrangementet.
7. Instruere eventuelle nybegynnere som trenger hjelp.
8. Barn og ungdom opp til 18 år betaler kr 10 per kart, øvrige kr 25.
9. Halden SKs UFO er og senior/juniorløperne skal ha kartene gratis.

Generelt:

- Sjekk oversikten for hvor merking/parkering/samlingsplass skal være.
- Vi bruker både små og store postskjermer til løpene. Bruk de **store skjermene i de 2 korteste løpene!**
- Kartsalg og start er mellom kl 17.30 og 18.30. Husk å merke godt.
- Hvis tidspunktet ikke passer, må man selv sørge for å bytte med noen andre på lista (husk å si i fra til medarrangørene).

Ansvarlig for tirsdagstreningssløpene: Eirik Nordbrøden 69187899 / 90174789

HA har fått terminlista og lover å annonsere under "På arenaen", Sport i dag. Husk å informere HA hvis det blir endringer.

Terminliste og instruks legges også ut på HSKs hjemmeside.

Vi takker Halden Sparebank for den støtten de også i år gir oss ved tirsdagsløpene.

I tabellen under finner dere en liten forklaring på de forskjellige løpstypene som er satt opp. Bruk den som utgangspunkt for løypeleggingen.

Løpstype	Forklaring
Normal	Vanlige løyper. Prøv å få til litt variasjon i strekk lengder og o-teknikk.
Mellomdistanse	Løyper med vekt på det o-tekniske. Helst en del retningsforandringer og litt variasjon i strekk lengder og o-teknikk. Løypene bør være litt kortere enn vanlig (ca 3 og 4,5 km).
Postplukk	Mange poster med mye retningsforandring. Bruk gjerne detaljer i kurvebildet. Løypene bør være litt kortere enn vanlig (ca 3 og 4,5 km).
Veivalg	Løyper med vekt på veivalgsstrek.
Kompass	Løyper med vekt på kompassbruk.
Intervall	Løyper som er delt opp et antall delløyper hver på ca 500-800 meter (3-6 minutters løping). Hver delløype bør bestå av 2-3 poster og gjerne med en o-teknisk krevende siste post. Lett jogg 200-400 meter mellom delløypene. Postskjerm også ved start på hver delløype. Prøv å unngå lange nedoverbakker på intervallene. Legg disse til joggedelen mellom delløypene..
Langstrek/ Kortstrek	Litt enklere langstrek (gjern med veivalg) etterfølges av 1-3 o-teknisk krevende kortstrek med retningsforandringer.
Linjeorientering	Kartene skal ha inntegnet en linje som løperne skal følge. På denne linja skal det være plassert ut poster i skogen. Disse skal IKKE være med på kartet.
Korridor	Man lager en korridor på kartet som løperne skal følge (ca 0,5-1,0 cm bred). På utsiden av denne korridoren skal kartet være hvitt. I korridoren plasserer man noen poster i terrenget.
Runder	Flere mindre runder fra et felles utgangspunkt. Det kan godt være et strekk eller to før rundene begynner. Arrangeres med fellestart.