

## Banelæggervejledning






HSOK Klubtr ning

**Formålet** med HSOKs orienteringsløb om lørdagen er at give alle klubbens medlemmer en ugentlig mulighed for at løbe orienteringsløb i en af vore n rskove og samtidigt hermed mødes med andre klubmedlemmer.

Lørdags- og s ndagsl bene skal til stor del efterligne orienteringsløb under konkurrenceforhold ( bne orienteringsløb). For at opnå dette skal der anvendes tidtagning samt O-skærme med stiftklemmer.

## Banel gningen

Der udfærdiges følgende baner:

<b>Baner:</b>		Lang, sv�er	7 km
		Kort, sv�er	4 km
		Mellemsv�er	4 km
		Kort, let	3 km
		Begynder	2-3 km

En uddybende beskrivelse af de anvendte sværhedsgrader kan findes på siden [Sv rhedsgrader](#).

**Udfærdigelsen af banerne:** Banerne bør laves i god tid inden løbsdagen.

Banel gningsprogrammet Condes kan med stor fordel anvendes. Programmet kan frit hentes på [www.condes.dk](http://www.condes.dk) og installeres på din egen PC. Den frie udgave er en demo-version. HSOK har klub-licens til programmet; kontakt Jakob Vang herom.

Det kan være nyttigt, men ikke et must, at gennemgå posterne i skoven f r løbet. Hvis man hænger sk ermene ud i skoven tildigt om lørdagen vil det dog også være muligt efterfølgende at foretage småjusteringer af postplaceringerne på m nsterkortene umiddelbart før løbets.

**Vildtlommer:** Kort med placering af såkaldte naturzoner (populært kladet "vildtlommer"), som vi efter aftale med "Naturstyrelsen" kun må passere på de store veje kan findes på følgende links: Teglstrup Hegn, Danstrup Hegn, Krogenberg Hegn, Nyrup Hegn, Hornbæk Plantage, Klosterris-Horserød Hegn, Egeb ksvang

## Kort

Kort til brug for banel gningen kan hentes på [HSOKs Kortside](#). Banel ggerne kontakter senest 14 dage før løbet [Jakob Vang \(21768862\)](#) og aftaler om L bskortene afhentes hos Jakob på Stenfeldtsvej 22, Helsingør

## L bsmateriel

Følgende materialer til afvikling af lørdagsløbet findes i skabet ved herreomklædningen i Klubgården:	
Skriveredskaber mv.	I materialekasse (plast)- røde penne til postindprikning, heftemaskiner o.a.
Div. papirer	I sort taske (læder) - startlister, blanke postdefinitionsark, PR-materiale for HSOK m.v. samt plasticposer, kontrolkort, nærværende banelæggervejledning
Skærme	Skærme med klippetænger ligger også i skabet. Husk at skrive dato på det lille plasticvedhæng. Husk at tørre evt. våde skærme efter løbet
Borde og stole mv.	Borde, stole og om nødvendigt telt ligger i kælderen – nøgle hertil hænger på skabslågen. Alt materiel skal lægges tilbage umiddelbart efter løbet, så det er klar til næste uges løb
SportIdent	Hvis man ønsker at bruge SI-bokse på posterne skal dette forud aftales med <a href="#">Jørgen Jensen</a> . Boksene er dyre og må derfor ikke sættes ved poster på større veje og skal i øvrigt udsættes og indhentes samme dag

## På løbsdagen

**Før løbet:** Hæng en O-skærm op ved vejen ud for startstedet. Løbet starter officielt kl. 13:00 om lørdagen og kl. 10:00 om søndagen, men erfaringensmæssigt dukker de første op noget før. Undgå stress - vær klar i god tid.

Banelæggeren indtegner banerne på 5 stk. **Mønsterkort**. Der er mange, der løber den korte svære (sorte) bane på 4 km, så 2 stk. mønsterkort er kloget. Mønsterkort påsættes **Postdefinitioner** evt. udarbejdet ved brug af "Condes". Løberne sætter stor pris på at der som supplement udleveres løse postdefinitioner.

**Under løbet:** Løbernes navne og banevalg noteres på en tom **Startliste** som tages fra den sorte baneæggertaske. Løberne indtegner selv sin bane. **Plastlommer** og **kontrolkort**, som begge findes i banelæggerasken, udleveres.

**Startafgift:** Løbet er gratis for HSOKs medlemmer. Startafgift for ikke medlemmer er 25 kr., for unge op til 16 år dog kun 15 kr. Har man selv et kort er prisen 15 kr. lavere. De indkomne penge sendes/afleveres til Birgitte Andersen E-mail: [kassererhsok@gmail.com](mailto:kassererhsok@gmail.com)

Bankkonto reg.2255 konto 0274 114 126  
Iban nr. DK5520000274114126 Swift/bic NDEADKKK, eller

MobilPay nr. HSOK nr.40781.

Det er ikke en dårlig idé, at have byttepenge med. **Indmeldelsesblanketter** ligger i banelæggerasken. Banelæggerne sørger for at videresende udfyldte blanketter til klubbens sekretær Marie Krosgaard.

**Tidtagning:** Det er af Klubtræningsudvalget besluttet at der skal om der skal tages tid ved lørdagsløbene. Tidtagningen kan enten ske manuet ved at notere start og måltid for hver enkelt løber eller ved brug af SportIdent for Tøm, Check, Start og Mål samt tilhørende strimmellæser. Brug af SportIdent udstyr skal aftales forud med Jørgen Jensen. Løbstider udregnes.

**Efter løbet:** Kontroller ved hjælp af startlisten at alle kommer hjem fra skoven. Postinddragelsen kan finde sted ske 1½ time efter sidste start. Startlisten lægges tilbage i omslaget med blanke startlister!!!, så vi kan følge med i deltagelsen ved træningsløb.

Klubtræningsudvalget ønsker banelægger og løbere en god tur i skoven!