

Banelæggervejledning

HSOK Klubtræning

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

Lørdag, søndag og tirsdagstræning skal til stor del efterligne orienteringsløb under konkurrenceforhold (åbne orienteringsløb).

For at opnå dette skal der anvendes tidtagning samt O-skærme med Stiftklemmer ?, eller SportIdent, som er et elektronisk tidtagningssystem.

Kort

Kort til brug for banelægningen kan hentes på [HSOKs Kortside](#). Eller ved kontakt til (jakva@stofanet.dk) Banelæggerne kontakter senest 14 dage før løbet [Jakob Vang \(21 76 88 62\)](#) Eller på (jakva@stofanet.dk)

Banelægningen

Der udfærdiges følgende baner:

Baner:	Lang, svær	7 km
	Kort, svær	4 km
	Mellemsvær	4 km
	Kort, let	3 km
	Begynder	2-3 km

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

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

Man bruger banelægningsprogrammet Condes. Programmet kan frit hentes på www.condes.dk og installeres på din egen PC. HSOK har klub-licens til programmet; kontakt Jakob Vang herom.

Det kan være nyttigt, men ikke et must, at gennemgå posterne i skoven før løbet.

Vildtlokker: Kort med placering af såkaldte naturzoner (populært kaldet "vildtlokker"), som vi efter aftale med "Naturstyrelsen" kun må passere på de store veje kan findes på følgende links: Teglstруп Hegn, Danstrup Hegn, Krogenberg Hegn, Nyrup Hegn, Hornbæk Plantage, Klosterris-Horserød Hegn, Egebæksvang

Efter banelægning, printes kortene hos Jakob, og afhentes på hans adresse, Stenfeldtsvej 22, Helsingør efter aftale.

Løbsmateriel

Følgende materialer til afvikling af træningsløbet findes i skabet ved herreomklædningen i Klubgården:	
Skriveredskaber mv.	I sort lædertaske
Div. papir	Registreringslister
Skærme	Skærme i skabet (husk at skrive dato på den lille plasticvedhæng for ud og ind) Husk at tørre evt. våde skærme efter løbet.
Borde og stole mv.	Borde, stole om nødvendigt telt findes i containeren, nogle findes i skabet
Sportident:	Hvis du ønsker at bruge sportident kontakt Jørgen Jensen

På løbsdagen

Før løbet: Hæng en O-skærm op ved vejen ud for startstedet. Løbet starter officielt kl. 13:00 om lørdagen kl. 10:00 om søndagen, tirsdage kl. 16:30, men erfaringsmæssigt dukker de første op noget før. Undgå stress - vær klar i god tid.

Banerne printes på vandfast papir, og kan hentes hos Jakob efter aftale
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 baneægger taske.

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
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 banelæggertasken. Banelæggerne sørger for at videresende udfyldte blanketter til klubbens sekretær Marie Krogsgaard.

Tidtagning:

Det er af Klubtræningsudvalget besluttet at der skal om der skal tages tid ved lørdagsløbene.

Tidtagningen kan enten ske manuelt ved at notere start og måltid.

Eller ved brug af SportIdent.

Brug af SportIdent udstyr skal aftales forud med Jørgen Jensen.

Efter løbet:

Kontroller ved hjælp af startlisten at alle kommer hjem fra skoven.

Postinddragelsen kan finde sted ske 1. 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!