

Banelæggervejledning

HSOK Klubtræning

Formålet med HSOKs orienteringsløb 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. Annoncering af klubbens løb sker via HSOK's hjemmeside og på klubbens facebook side.

Træningsløbene skal til en stor del efterligne orienteringsløb under konkurrenceforhold (åbne orienteringsløb). Men der er ikke tidtagning som udgangspunkt. Der anvendes orienteringsskærme.

Kort

Kort til brug for banelægning kan hentes på HSOKs Kortsider. 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) Rolf Lund er klubbens kontaktperson til skovvæsenet og der vil være søgt om skovtilladelse på forhånd.

Banelægning

Der udfærdiges følgende baner:

Baner:	Lang, svær	Ca. 6 km
	Kort, svær	Ca. 4 km
	Mellemsvær	Ca. 4 km
	Kort, let	Ca. 3 km

Kilometerangivelsen er cirka. Se vejledning i God Banelægning i Banelæggertasken eller på DOF's hjemmeside under Banelægning C-stævner - DOF Akademiet 2018. (Stien er Vejledninger/reglement - Uddannelse - Banelægning - Banelægning C-stævner / DOF Akademiet 2018)

En uddybende beskrivelse af de anvendte sværhedsgrader kan findes på HSOK's hjemmeside: Sværhedsgrader.

Udfærdigelsen af banerne bør laves i god tid inden løbsdagen. Det er bedst at have tjekket postplaceringerne i skoven.

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.

Efter banelægning, printes kortene hos Jakob og hentes på hans adresse, Stenfeldtsvej 22, Helsingør efter aftale. Condesfilen sendes også til Jakob med henblik på at løberne kan lægge sit GPS-spor ind på O-track.

Hvis man hænger nogle af skærmene ud dagen før løbet, så skal det være de poster som hænger lidt skjult. Vurder om den lette banes poster, som typisk hænger åbenlyst, bør hænges ud på dagen.

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: Teglstrop Hegn, Danstrup Hegn, Krogenberg Hegn, Nystrup Hegn, Hornbæk Plantage, Klosterris Hegn, Risby Vang og Horserød Hegn, Egebæksvang. Kortene er i banelæggermappen og på HSOK's hjemmeside.

Løbsmateriel

Følgende materialer til afvikling af træningsløbet findes i skabet ved herreomklædningen i Klubgården:	
Sort lædertaske indholdende	Banelæggermappen med diverse vejledninger, registreringslister, PR materiale for HSOK, skriveredskaber, plaster og saks.
Skærme	Skærme i skabet (husk at skrive dato på det lille plastikvedhæng for hvornår skærmen fjernes fra skoven) Husk at tørre evt. våde skærme efter løbet.
Borde og stole mv.	Borde, stole om nødvendigt telt findes i containeren, nogle findes i skabet i mellemgangen. Ellers kontakt klubgårdsformand Henning Jørgensen, 20857486.
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 og en time frem. Erfaringsmæssigt dukker de første op noget før. Undgå stress - vær klar i god tid.

Under løbet

Løbernes navne og banevalg noteres på en tom Startliste som tages fra den sorte banelæggetaske. Der krydses af, så man er sikker på at alle også er kommet hjem igen.

Startafgift

Løbet er gratis for HSOKs medlemmer. Startafgift for ikke medlemmer er 25 kr., for unge op til 16 år dog kun 15 kr. 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.

Hvis der er løbere som ønsker medlemskab af HSOK, bedes de kontakte Marie Krogsgaard, 28693566.

Tidtagning

Hvis man ønsker at tage tid til træningsløbet kan man gøre det manuelt eller ved brug af SportIdent

Brug af SportIdent udstyr skal aftales forud med Jørgen Jensen hsok@outlook.dk 29682611.

Efter løbet

Postinddragelsen kan finde sted, når alle er kommet hjem. Startlisten lægges tilbage i omslaget med blanke startlister, så vi kan følge med i deltagelsen ved træningsløb.

God tur i skoven!

Sidst rettet september 2022.