

Instruks tirsdagstreningsløp

Tirsdagsløp er et samarbeid mellom UFO og O-gruppa som skal tilrettelegge et tilbud for alle klubbmedlemmer, med hovedfokus på barn og ungdommer.

UFO løper m/families oppgave:

1. Kontakte junior/elite som dere er satt opp sammen med og planlegg samarbeidet minst 1 uke i forkant.
2. Skriv ut løypene. Nødvendig antall sjekkes med forrige ansvarlig. Forslag (A/B: 30 stk., C: 25 stk., N: 25 stk.). Alltid lurt å skrive ut 20 stk. tomme kart.
3. Bidra med å gjennomføre arrangementet.
 - a. Send e-post/sms til Anja Wingstedt (anja@wingstedt.org / 45 88 28 78) med bilde og info om løpet, så at Anja legger det ut på Facebook innen løpet.
 - b. Merk til samlingsplassen tydelig fra veien.
 - c. Instruere eventuelle nybegynnere som trenger hjelp.
 - d. Registrere alle som starter og kommer i mål på tirsdagsløpet.
4. Sender oversikten over deltager (med klubb) til Anja etter løpet.

Junior/elite-løpere oppgave:

1. Kontakte den UFO løperen m/familie som de er satt opp sammen med og planlegg samarbeidet minst 1 uke i forkant.
2. Sjekk med Jon at grunneier for samlingsplassen er informert om treningsløpet. Jon Brevik (tlf. 906 43 429, mail: jbrevig@online.no) er grunneierkontakt i klubben og vil normalt ha kontaktet grunneier på forhånd, men man **MÅ** sjekke med Jon om alt er i orden. **NB Det er veldig viktig å forsikre seg om at grunneieren for samlingsplass har blitt kontaktet.**
3. Nødvendig utstyr til løpet (merkebånd, postskjermer etc.) sendes på rundgang - første på listen henter dette hos Anja Wingstedt (mob. 458 82 878, anja@wingstedt.org).
4. Lage 3 løyper A/B, C og N i OCAD/Purple Pen (<http://purplepen.golde.org/>) gjerne i samarbeid med ansvarlig UFO-familie. Ta kontakt med Anja for å få tilsendt kartfilen. Løypa lagres som pdf-fil til utskrift.
5. Send løypeforslag for kvalitetssjekk til Anja minst 1 uke i forkant.
6. Heng ut postene for løypene etter at løypene er godkjent.
7. Send løypene (lagret som pdf-filer og ocad/purplepen-fil) til ansvarlig UFO-familie.
8. Hent inn poster/merkebånd etter løpet.
9. Utstyrspakken sendes videre til neste ansvarlig.

Løyper (<http://orientering.no/laering/loypelegging/>)

- A/B Ca. 3,5 - 4 km, A/B-nivå (bruk gjerne passende poster fra C eller N løypa). Små skjermer.
- Løypa har kort finorientering mot sikker oppfangende detalj.
 - Det skal finnes et godt og sikkert siste holdepunkt før posten.
 - Det skal være sikker oppfangende detalj 100-250 meter bak posten.
 - Det bør finnes 2-3 veivalgs muligheter.
- C Ca. 2,5 - 3 km, C-nivå (bruk gjerne passende poster fra A/B og N løypa). Små postskjermer.
- Løypa skal gå mest mulig langs ledelinjer av typen vei, sti, bekk, gjerder, myrkanter.
 - Ledelinjene behøver ikke være sammenhengende, men de må være tydelige i terrenget.
 - Løperne forventes å kunne forlate ledelinjen for å bli fanget opp av en ny inntil 100 meter borte.
 - Det bør være veivalg på noen av strekkene/mellom noen av postene i løypa.
 - Noen av postene kan henge 100 meter fra ledelinjen, men skal da ha en bred oppfangende front + oppfangende ledelinje bak og et godt siste holdepunkt.
 - Postdetaljen må være tydelig. Topp av kolle er en brukbar postdetalj da løpere på dette nivå har begynt å lære høydekurver.

N 2 km, alle poster ved større detaljer og på ledelinjer. Små postskjermer.

- Løypa skal gå mest mulig langs sammenhengende ulike ledelinjer av typen vei, sti, bekk, gjerder.
- Det skal være ett veivalg langs opplagt ledelinje fra post til post.
- Hvis ledelinjene ikke er sammenhengende bør det merkes i terrenget.
- Bruk mange poster.
- Husk å henge postene godt synlig for barn(!).

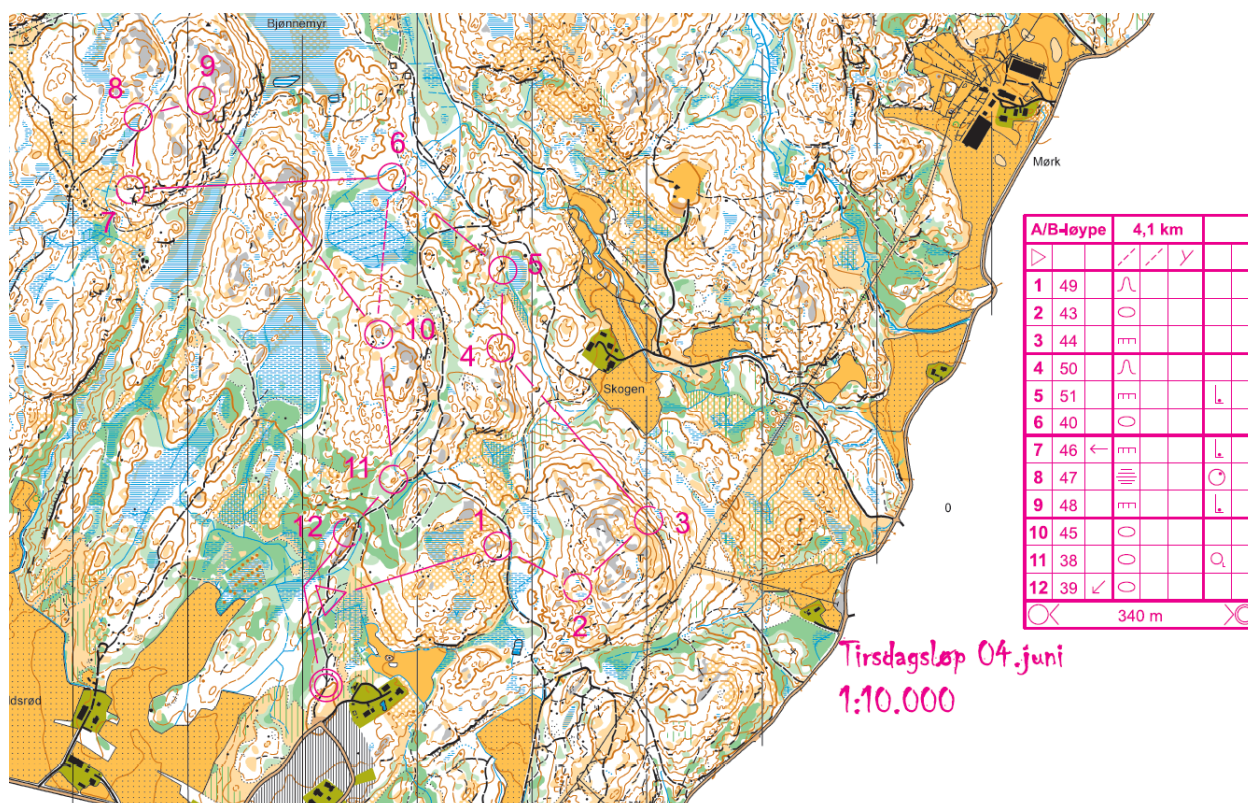
Løpstype

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

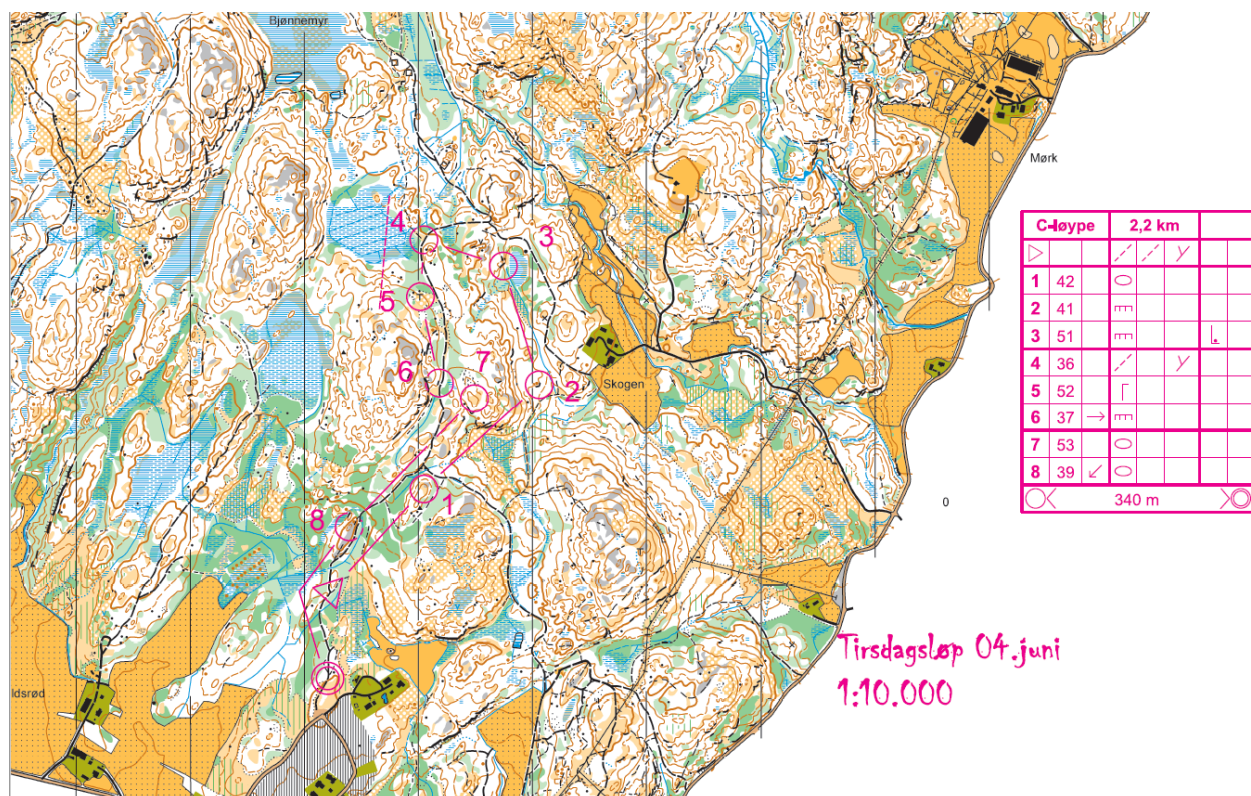
Løpstype	Forklaring
Normal	Vanlige løyper. Prøv å få til litt variasjon i strekklengder og o-teknikk.
Postplukk	Mange poster med mye retningsforandring. Bruk gjerne detaljer i kurvebildet. Løypene bør være litt kortere enn vanlig (ca. 1,5, 2,5 og 3,5 km).
Sløyfer	Flere mindre runder fra et felles utgangspunkt. Det kan godt være et strekk eller to før rundene begynner. Arrangeres med fellesstart.

Eksempelløyper:

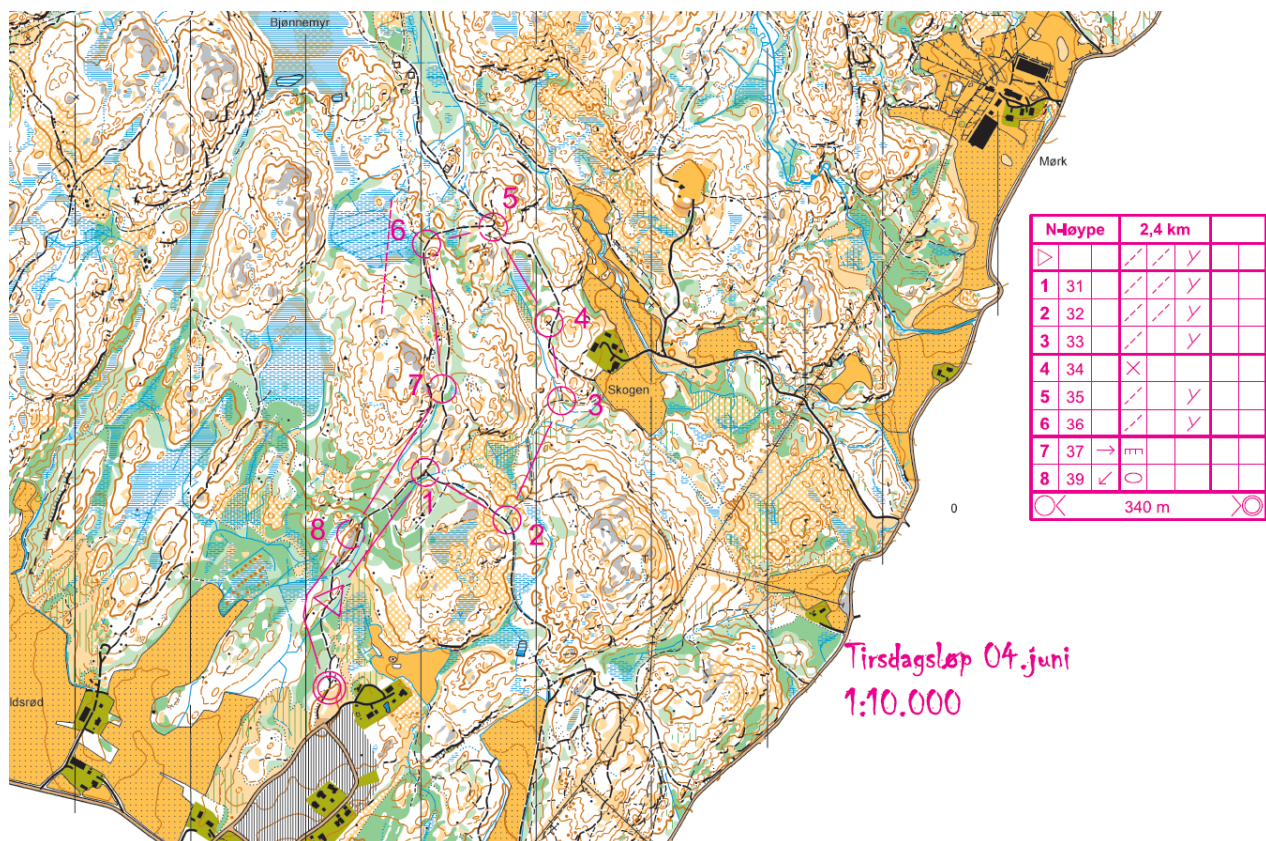
A/B



C



N



Generelt:

- Sjekk oversikten for hvor merking/parkering/samlingsplass skal være.
- Start for treningsløpet er mellom kl. 17.30 og 18.30. Ungdomstreningen har oppmøte kl.18. Husk å møte opp i god tid og merke godt.
- Hvis tidspunktet ikke passer, må man selv sørge for å bytte med noen andre på lista (husk å si ifra til medarrangørene).

Ansvarlig for tirsdagstreningsløpene: Anja Wingstedt 45882878