

Instruks tirsdagstreningsløp:

UFO løper m/families oppgave:

1. Kontakta hovedansvarlig
2. Henge ut poster i N, C og B løypa
3. Ta inn alle postene sammen med hovedansvarlige
6. Leverer videre postskjermer og annet utstyr til neste arrangør

Hovedansvarliges oppgave:

1. Kontakte den UFO løperen m/familie som de er satt opp sammen med.
2. Henge ut postene for A løypene (eventuelt B løypa) og hjelpe til/kontrollere at ungdomsløperen henger ut de andre løypene.
3. Lage løyper i OCAD med hjelp av Eva.
4. Sende løypene/kartfilene til Eva for utskrift på Aktivum og avtale hvordan kartene skal levers.
5. Sende informasjon om A løypene til Eva minst en uke i forveien. Dette gjelder lengde, type løype/meningen med treningen, avstand fra parkering til start/mål og eventuell annen viktig informasjon. Dette er for at Eva skal kunne sette opp en påmeldingsside for tirsdagsløpene. DH17 løperen skal i år melde seg på via internpåmeldingen til disse og ha felles avreise fra Hjortsberg klokka 17:30.
6. Hvis man trenger hjelp med å henge ut poster eller lignende må Eva kontaktes minst en uke i forveien.

Løyper

- A Ca 6km, elitenivå med noen muligheter til forkorting (tegnes inn med stiplede linjer, minst en på ca 4km).
I denne løypa kan rød/hviteplastbånd brukes til postmarkering (minst 1m lange, skal også tas inn).
- B Ca 3,5 km B nivå (bruk gjerne passende poster fra A og C løypa). Også her kan man bruke plastbånd til postmarkering.
- C 2,5-3km, alle poster nære større detaljer. Store skjermer på postene.
- N 2-2,5km nybegynnerløype med poster på store detaljer og strekk hvor man kan følge linjedetaljer som stier, veier, bekker ol. Store skjermer på postene

UFO familiens oppgave:

1. Sjekk at grunneier for samlingsplassen er informert om treningsløpet. Øyvind Torp (Øyvind Torp (tlf 91612236 / moyvind.torp@icloud.com) er grunneierkontakt i klubben og vil normalt ha kontaktet grunneier på forhånd, men man **MÅ** sjekke med Øyvind om alt er i orden.
NB Det er veldig viktig å forsikre seg om at grunneieren for samlingsplass har blitt kontaktet.
2. Få tak i nødvendig annet utstyr til løpet: registreringslister, postskjermer etc.
3. Hjelpe til og registrere alle ungdommer som starter på tirsdagsløpet.
4. **Familien som er uthevet i oversikten** har ansvar for å sette inn inntekter fra kartsalget 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: mp.hellerud@vikingfootwear.com
5. Bidra med å gjennomfør arrangementet.
6. Instruere eventuelle nybegynnere som trenger hjelp.
7. Barn og ungdom opp til 18 år betaler kr 10 per kart, øvrige kr 25.
8. Halden SKs UFO er og senior/juniorløpere skal ha kartene gratis.

Generelt:

- Sjekk oversikten for hvor merking/parkering/samlingsplass skal være.
- Vi bruker både plastbånd og store postskjermer til løpene. Bruk de **store skjermene i C og N løypene!**
- 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 tirsdagstreningsløpene: Eirik Nordbrøden 90174789
Eva Jurenikova 45008020

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 tirsdaysløpene.

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.