

## VEJLEDNING TIL BANELÆGGERHOLDET VED TRÆNINGSLØB I HERNING OK

Start planlægningen senest en måned før løbet, hvor du får en mail fra træningsudvalget med oplysning om løbsområdet mm. Tag en løbetur i løbsområdet. Tjek helst alle

postplaceringer, men som minimum start, mål og tilkørselsforhold. Tjek også om det er let at finde rundt på den lette bane. Find gerne et startsted med ly for vejret.

Der er hjælp at hente på klubbens hjemmeside. Her er der uddybende vejledninger til de forskellige punkter i denne vejledning. Herfra kan du også downloade kortfilen og finde en oversigt med klubbens SPORTident materiel: Log ind, vælg:

**INTERN > HJÆLP TIL TRÆNINGSLØB:**

## Hjælp til træningsløb

Her er samlet diverse vejledninger til anvendelse i forbindelse

- [Instruktion for træningsløb i Herning OK](#)
- [Hent O-kort til træningsløb - NY 07-11-2023 - afløser dr...](#)
- [Vejledning i brug af SPORTident ved træningsløb](#)
- [Vejledning i brug af SPORTident ved større løb](#)
- [Liste med Herning OK's SPORTident-materiel](#)
- [Vejledning til tryk af kort hos Trykstuoen](#)
- [Klub-logo til at sætte på løbskort i Condes.](#)
- [Mobilpay-logo til at sætte på løbskort i Condes.](#)
- [MapMagic-logo til at sætte på løbskort i Condes.](#)
- [Hjælp til postbeskrivelser - 2018-03-03 kopieret fra dof's hjemmeside](#)
- [Banelægningsprogrammet Condes \(ekstern link\)](#)
- [Quick Guide til Condes 10. Venligst stillet til rådighed a](#)
- [Optællingsliste, medlemmer - opdateret 30-04-2023](#)
- [Optællingsliste, ikke medlemmer](#)

### Hvad er et træningsløb?

Du er meget velkommen til at sætte dit personlige præg på løbet. Lav gerne specielle træningsmomenter – få ideer på DOF's hjemmeside. Eller lav de klassiske træningsløbsbaner – se nedenfor. Du bestemmer selv, om du vil lave elektronisk tidtagning med SPORTident, eller du blot sætter postskærme ud – gerne med postkontrolnumre. Kaffe og kage er velset.

### Starttid

Minimum: Tirsdage kl. 17-18 med tidtagning indtil kl. 20. Lørdage kl. 11-12 med tidtagning indtil kl. 14.

Lav gerne printselv: Posterne sættes f.eks. ud dagen før og nedtages dagen efter. Løberne printer selv kortet fra hjemmesiden, hvis de vælger at løbe udenfor det bemandede tidsinterval.

### Banelægning i Condes

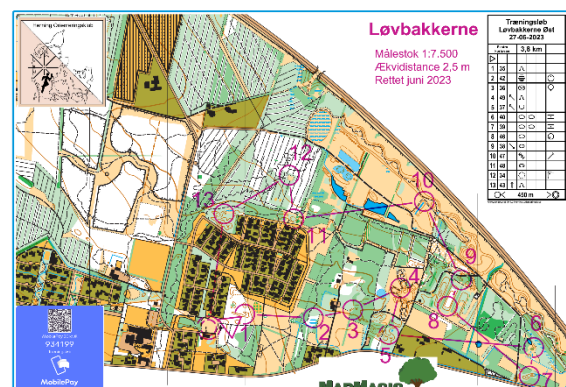
Søg gerne hjælp til Condes hos Kaj Kaspersen eller andre klubmedlemmer. Som nævnt må du gerne lave specialløb med træningsmomenter ellers laves standardbanerne:

- Ekstra kort svær 3-4 km
- Kort svær 5-6 km
- Lang svær 8-9 km
- Mellemsvær 4-5 km, ikke for svær.
- Let 2-3 km, højst 2-3 momenter på hvert stræk.

Begræns brug af dyr vandfast papir og farvetoner: Vær omhyggelig med at definere udskriftsområdet, som helst skal begrænses til A4. Lav kortvendt hvis banerne ikke kan være på A4. Undlad eller begræns tykkelsen på kortrammen. Reducer også gerne den del af kortet der udskrives. Nedsæt postdefinitions feltstørrelse til 6 eller 5mm.

Følgende skal være med på kortudskriften:

- Kortets navn, årstal og målestok (gerne 1:7.500).
- Klublogo
- MapMagic logo
- MobilPay logo ved printselvløb



### **Print af kort**

Der printes på vandfast papir og du har to muligheder: Send PDF fil af hver bane til trykstuen. Eller send Condes- og OCAD-fil til [traeningsudvalg@herning-ok.dk](mailto:traeningsudvalg@herning-ok.dk). Træningsudvalget hjælper gerne med layout af printet.

### **Hjemmeside og Facebook**

Lav så tidligt som muligt en instruktion som sendes til [traeningsudvalg@herning-ok.dk](mailto:traeningsudvalg@herning-ok.dk). Start evt. med at sende koordinaterne for løbets mødested. Så snart mødestedet er oprettet i Facebook, kommer dit løb automatisk på [orienteringsløb.dk](http://orienteringsløb.dk).

Instruktionen skal indeholde:

- Koordinater eller adresse for mødested og evt. kørevejledning.
- Tidsinterval med bemanding.
- Tidsinterval for evt. printselvløb.
- Banetilbud med banelængder.
- Kortets navn, målestok mm.
- Andre tilbud som f.eks. kaffe og kage.
- Send også gerne et aktuelt billede fra skoven eller lign. til brug på Facebook.

Kontakt [webmaster@herning-ok.dk](mailto:webmaster@herning-ok.dk) hvis du ikke kan få kontakt til træningsudvalget.

### **O-Track**

Opret selv løbet på O-Track eller send de nødvendige filer til [traeningsudvalg@herning-ok.dk](mailto:traeningsudvalg@herning-ok.dk) eller [isen@webspeed.dk](mailto:isen@webspeed.dk) (Dan en KMZ-fil i Condes eller send Condes- og OCAD-filerne).

### **Vejledning til SPORTident**

Findes i metalkufferten med mobil + printer og på hjemmesiden.

### **På løbsdagen**

- Sæt god tid af til postudsætning og opsætning af vejmarkering, klubbanner mm.
- Diriger parkeringen hvis parkeringsforholdene ikke er umiddelbart indlysende. Der har været parkeringsbøder, når der parkeres i begge vejsider. Skovejere har afbrudt samarbejdet når skovveje har været blokeret osv.
- Betaling: Medlemmer af Herning OK, Vestjysk OK, Holstebro, Viborg, Skive og Karup løber gratis. Silkeborg løber gratis i 2024. Andre løbere betaler 20 kr. Brikleje er gratis.
- Deltagerlisterne udfyldes omhyggeligt med: Dato, sted, alle banelæggere samt deltagernes navne, klub og bane. Deltagerlister kan undværes, hvis du bruger SPORTident på mobilen. Her skal alle helst oprettes med briknummer. Så har du styr på, hvem der endnu er i skoven, og vi har data til løbsstatistikken. Noter dog navn, klub og bane for deltagere der vil løbe uden SPORTident.

### **Efter løbet**

Materiel afleveres rengjort i klubhuset. Du må meget gerne udbedre evt. mangler og skader. Evt. kontante indtægter indsættes på klubbens MobilePay 934199.