

Instruks for treningsløp



Denne instruksen skal gi hjelp og støtte til dere som skal arrangere treningsløp i Malvik IL.

Forberedelse Ta kontakt med med-arrangør, og avtal arbeidsfordeling. Finn ut hvor samlingsplass skal ligge, og begynn å tenk på løyper.

Løypelengder Som regel bruker vi å tilby følgende løyper på våre treningsløp:

N	1,5-2,0 km	N-nivå
C	2,0-2,5 km	C-nivå
B	3,0-3,5 km	B/A-nivå
A	4,5-5,5 km	A-nivå

Men det er lov å endre på dette. Man kan f.eks. la en av løypene være ekstra lang eller ha en annen type løp, som f.eks. enmanns-stafett.

På sprint-løp vil løypelengdene være noe kortere, og C-løypen kan droppes.

Vi har mange nybegynnere, og det er viktig at N-løypa ikke blir for vanskelig. Se tips på neste side.

Klasseinndeling Løpere under 17 år løper i aldersbestemte klasser eller kan gå opp eller ned til åpen klasse. Øvrige løpere løper i en åpen klasse.

Klasser:

Råtass (opp til 10 år) – N-løype

D/H 11-12 – C-løype

D/H 13-16 – B-løype

N-åpen

C-åpen

B-åpen

A-åpen

Løypetegning Selve løypeleggingen utføres enklest med Purple Pen. Det er et gratis og ganske enkelt i bruk. Her kan du lese mer om hvordan du installerer og bruker Purple Pen: <https://www.flexolop.no/purplepen>

Det er også mulig å tegne for hånd, og be en annen i klubben om å ren-tegne etterpå.

Kart Bruk en oppdatert O-CAD fil. Det er klubbens kartansvarlige som skal oversende riktig kart.

Postenheter Følgende postkoder kan benyttes: **101 - 124** (kan også benytte bukker: 125-140)

Utstyr Det er forrige arrangørs ansvar å overlevere alt utstyr.

Utstyret består av:

- Postflagg og postenheter
- Koffert med lister, skrivemateriell, førstehjelpsskrin, utleiebrikker og brikker for salg
- Bord

- Telt (kan ha vært i bruk ved andre løp og overleveres av andre)

MTR og PC for tidtaking blir levert på løpsdagen dersom annet ikke er avtalt.

- Facebook** Løpet bør annonseres på Facebook siden til Malvik IL Orientering. Legg ved informasjon om hvor samlingssted er.
- Tidspunkt** Mandager. Fri start mellom kl. 17:30 og 19:00. Nybegynnere har felles trening fra kl. 18:00 – 19:00.
- Startkontigent** Alle løpere oppfordres til å betale treningsavgift på kr. 500,- til konto nr. 4200.27.26666
Gjester/ikke-meldemmer betaler kr 50,- pr. løp. Betales helst med Vipps.
- Resultater** Resultat fra løp legges ut på Brikkesys så raskt som mulig. Dette gjøres av ResultatService. Se under.
- Etterarbeid** Poster hentes inn, telt må tørkes hvis bløtt, og utstyret overleveres til neste arrangør.

Kontaktpersoner

Lars Erik Strømsnes	lestro@online.no	908 33 395	Leder sportslig utvalg,
Ingebrigt Fuglem	ingebrigt@fuglem.net	992 86 868	Trenere for nybegynnere, ResultatService, kan hjelpe med karttegning
Christian Andresen	c.a.andresen@gmail.com	957 79 331	Trenere for nybegynnere, Kan hjelpe med karttegning
Sindre Johannessen	sindrevj@hotmail.com	472 36 353	Kartansvarlig, OCAD
Harry Brandsen	harrybrandsen@gmail.com		ResultatService
Anders Gjervan	ah-gj@online.no		VDG-kontakt

Nybegynnerløyper

Noen tips til løypelegging for nybegynnerløyper:

- Løypa skal gå langs sammenhengende og tydelige ledelinjer av typen, vei, sti, bekk, gjerde.
- Det skal være ett veivalg langs opplagt ledelinje fra post til post.
- Legg et kort første strekk på ledelinja for å sikre en god start i løypa for alle.
- Postplassering: Lett synlig for løperne. Benytt kun tydelig terrengdetalj.
- Bruk merking i løypetrasè når det ikke er tydelig/sammenhengende ledelinje i trasè.
- Dersom kartet er feil, så få kartansvarlig til å rette opp dette før det skrives ut.

Dersom terrenget gjør at det er vanskelig å få til dette, så går det an å finne alternativer til en tradisjonell løype. Ta kontakt med Ingebrigt eller Christian for hjelp eller råd.

Se også brosjyren [Riktige løyper for barn og unge](#) som ble utgitt av forbundet i 2016.