

## Treningsløp – Informasjon til arrangører

Her finner du informasjon du trenger som løypelegger i treningsløp; løypelengder og -vanskelighetsgrader, hvordan treningsløpet skal arrangeres, og hva som må gjøres av arrangør før og etter løpet.

Det bør være to personer til stede under avviklingen av selve arrangementet. Det er viktig at du som arrangør setter deg godt inn i tenkingen rundt treningsløpene. Søk hjelp om du er usikker på noe. Kontaktperson kart og utstyr er Arve Paulsen på tlf. 35014632, kontaktpersoner løypelegging er Ole Chr. Johnsen 47332824 og Harald Kvisli, 93404305.

## Løypene

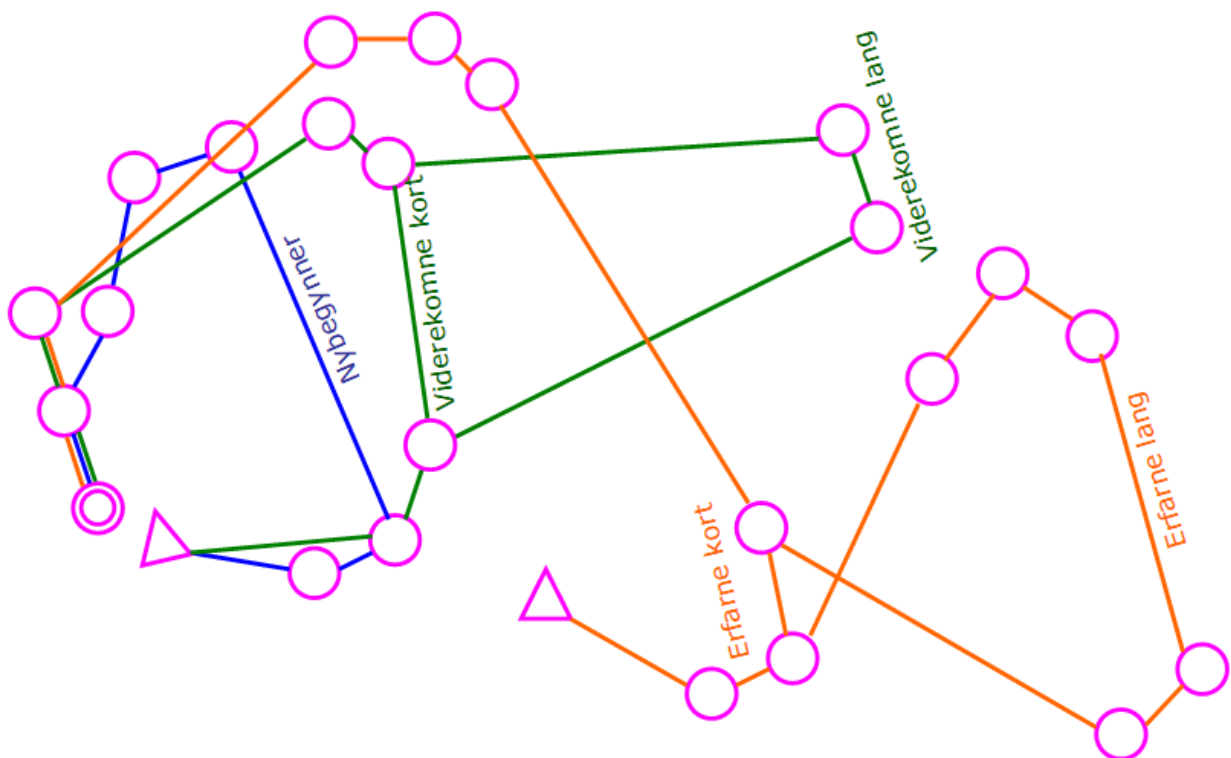
Som tidligere år legges det 4 ulike typer løyper; småtroll, nybegynnerløype, løype for viderekomne, og løype for erfarne. Dette er fire ganske ulike typer løyper. Se beskrivelse under. I tillegg lages det en kort og en lang variant av de to vanskeligste løypene. Dermed blir det til sammen 5 løyper.

<b>Småtroll</b>	<b>6 poster i nærheten av samlingsplass</b> Målgruppe: Barn under 7 år Løypa legges på eget småtroll-kart som dekker et avgrenset område rundt samlingsplass. Småtrollkartet lages på forhånd av fam. Fossøy for den samlingsplassen som er satt opp i treningsløpslista. Postene skal være tydelige fra vei eller stor sti. På postene skal det i tillegg til postflagg henge stifteklemme og plastbrikke med et postsymbol. Småtrollene skal få utdelt kartet med ferdigtegnet løype.
<b>Nybegynnerløype (N-løype)</b>	<b>1,5 km <u>svært lett</u> løype for <u>helt nybegynnere</u></b> Målgruppe: Helt ferske o-løpere, alle aldre Løypa skal følge tydelige ledelinjer som stier, veier, tydelige bekker, kraftlinjer o.l. Postdetaljene <u>skal</u> være godt synlige fra ledelinjene. Dersom terrenget har få ledelinjer kan en legge poster ved store tydelige detaljer som vann, jorder o.l. som løperen naturlig blir fanget opp av. Det bør da også merkes med bånd i skogen der det mangler ledelinje. Tegn merkingen inn på kartet. EKT enheter til nybegynner løypene bør legges ut samme dag for å unngå hærverk.
<b>Løype for viderekomne (C-løype)</b>	<b>2,5 km lett løype for viderekomne</b> Målgruppe: Viderekomne løpere, alle aldre Denne løypa bør også for det meste følge ledelinjer, men postene kan trekkes noe vekk fra ledelinjen. Kompasskurs mot oppfangende detaljer som stier, myrer, og jorder kan brukes. Her kan en legge strekk med flere veivalg. Dette kan gjerne gjøres slik at raskeste veivalg er noe vanskeligere med innslag av enkel friorientering, samtidig som det finnes et enklere veivalg langs ledelinjer. Ledelinja behøver ikke være så tydelig som for N-løypa, og man kan benytte terreng med mange små ledelinjer som må kombineres til et veivalg.

<b>Kort og lang løype for erfarne (A-løype)</b>	<b>3,0 og 5,0 km løype for erfarne o-løpere</b> Målgruppe kort løype: Erfarne løpere 13-16 år og over 50 Målgruppe lang løype: Erfarne løpere 15-50 år Alle o-teknikker og terrengetyper kan benyttes, men unngå særlig fysisk og løpsteknisk krevende terreng i kortløypa. I løyper på dette nivået er det viktig med variasjon. Tenk spesielt på variasjon i terrengetype, løpshastighet, stigning, streklengde, og vanskelighetsgrad. Husk at løypa brukes som trening; den bør være utfordrende, men morsom å løpe. Den lange varianten kan gjerne ha noen fysisk, løpsteknisk og o-teknisk krevende strekk.
---	---

Det er mulig å ha noen felles poster for de forskjellige løypene, men da bør det tas hensyn til den enkleste løypen når det gjelder postens vanskelighetsgrad. Trekk gjerne starten litt vekk fra samlingsplass for løype for erfarne, dersom det gir bedre løyper.

Nedenfor ser du et tenkt eksempel for å vise hvordan løypene kan legges med korte og lange varianter og noen fellesposter. I dette eksempelet er det brukt 23 poster for 5 løyper. I tillegg kommer småtroll.



## Utstyr

I år har vi fått en tilhenger som vil bli utstyrt med det nødvendige utstyret som trengs til å arrangere et treningsløp. Tilhengeren vil bli utrustet slik at den kan benyttes på arrangementsdagen. Tilhengeren skal være på samlingsplass løpsdagen. Ta kontakt med Åge-Geir eller Harald W. om du trenger hjelp til dette.

For de som ikke disponerer bil eller bil med hengerfeste vil fortsatt esken med nødvendig utstyr til treningsløp være mulig å benytte. Treningsløpsesken inneholder:

- 40 postflagg uten kode, 30 EKT postenheter
- 2 sett småtrollposter, 10 stifteklemmer
- 1 EKT startenhet, 1 EKT målenhet

Esken med innhold skal returneres til o-hytta senest søndag etter treningsløpet. Vær nøye med at esken er komplett. Manko meldes mat. forvalter som vil komme med nytt.

Førstehjelpsskrinet skal være med på løp hver uke. Arrangør bør også ha med seg 2 bord og 2-3 stoler til løperregistrering og salg av kaker, kaffe og saft. Husk å ta med kassa med saft og drikkebegeter.

EKT-kofferten med tidtakingsutstyr blir brakt ut til hvert løp av Åge-Geir eller Arve. De av dere som ikke selv henter kart på hytta gir beskjed til materialforvalter som vil levere ut disse. Småtrollkart leverer Anders Fossøy ut. Trenger du annet utstyr, ring materialforvalter Arve Paulsen på tlf. 35014632.

Før ferien og etter siste løp om høsten skal alt utstyr leveres inn til materialforvalter.

Annonser i Telen vil i år bli forhåndsbestilt i følge terminlisten og vil stå i Telen hver tirsdag. Løypelegger behøver altså ikke tenke på dette.

## Resultater

Alle resultatene føres opp på utdelte lister som Åge-Geir samler inn, viktig å føre opp rett brikkenummer på løpere som låner brikke eller bruker en annen en den som står på lista. Åge-Geir sender resultatene videre til Telen.

## Bytte

Dersom du ikke kan ta ansvar for treningsløpet i følge oppsatt dato, må du enten bytte med en annen på listen eller finne en annen stedfortreder. Stedet for treningsløp er fastlåst ifølge listen, og ved bytte av dato må du dermed også bytte sted.

## VIKTIGST AV ALT:

**Gjør så godt dere kan, og ha det moro før, under og etter treningsløpet. Det smitter på løperne!**