

Vejledning til den ansvarlige ved start til træningsløb i offentlige skove

Denne vejledning skal anvendes ved **løb i offentlige skove (statsskove og kommunale skove)**, da vi har udvidet træningstid til næste dag i disse skove. De hyppigst benyttede offentlige skove er Silkeborg Nordskov, Hårup Sande, Østerskov, Vesterskov, Sønderskov og Hvinningdal Skov. Er du i tvivl om, en skov er offentlig, tjek [træningsløbsplanen](#)., hvor det er anført, eller spørg Træningsudvalget.

Kære ansvarlige ved start til træningsløb

Først og fremmest, tak! Tak fordi du giver os alle muligheden for at komme i skoven.

Her er nogle praktiske informationer om, hvordan du gør, når du er til stede ved start til klubbens åbne orienteringsløb.

Træningskasse

I klubhuset i rummet bag ved styrketræningslokalet, findes der tre kasser til brug for de åbne orienteringsløb. Du skal bruge kasse nr. 1 i ulige uger og kasse nr. 2 i lige uger. Kasse nr. 3 er en reservekasse. I kassen findes meget af det du skal bruge, f.eks. ekstra postskærme, ark til deltagerregistrering og skriveredskaber. Du kan evt. tage kassen med hjem et par dage i forvejen, når postudsætter har taget skærme og postnumre fra kassen til udsætning. Mangler der noget i kassen, bedes du underrette Erik Nysom på tlf. 30262982, der passer kasserne. Hvis du akut mangler udstyr i din kasse, kan du tage det i kasse 3 (sort plastkasse) og ikke fra den anden trækasse.

Afhentning af kort i klubhuset

Inden løbet lægger Erik Bobach løbskort i klubhuset. De lægges på øverste hylde i reolen i samlingsrummet på første sal, senest dagen før løbet. Send evt. en sms til Erik på mail: erik@bobach.eu, hvis du vil være sikker på om kortene er lagt ud, inden du tager i klubhuset.

Opsætning

Der er ikke nogle specifikke krav til, hvordan opsætningen af start skal se ud - det skyldes bl.a. at startstederne kan se helt forskellige ud. Grundprincippet er, at det skal være tydeligt, at der foregår noget, samt hvor det foregår. Nogle tips kunne være: sæt en skærm ud ved den større vej i nærheden, parker/stil dig et synligt sted gerne også med en skærm. Vær klar til kl. 18.00 om torsdagen og kl. 13 om lørdagen, som er den annoncerede starttid for løbet. En del løbere kommer i god tid før det tidspunkt, men du er kun forpligtet til at være klar fra kl. 18/13, så lad dig ikke stresses af det.

Telte

Har du brug for lidt ly under arrangementet, har klubben 2 små telte hertil. De ligger i opbevaringsrummet bag styrketræningen sammen med træningsløbskasserne. Ét telt til ulige uger og ét til lige uger. Højde ca. 2 m. bredde ca. 2 m. Teltet kan sættes op af én person, men det er bedst at være to til det. Der er også større telte i materielrummet, som man skal være

flere til at sætte op. Hvis du tager et af dem, så husk at skrive i bogen ved indgangsdøren, at du har taget teltet. Er du i tvivl om hvilke telte du kan tage, så kontakt vores materielmand, Knud Fjordvald, tlf. 30202031.

Deltagerregistrering, start, mål

Der er fri start mellem kl. 18.00 og 18.30 om torsdagen (sommer) og mellem kl. 13.00 og 13.30 om lørdagen (vinter).

Skemaer til registrering af løbere findes i træningsløbskassen.

Når en løber vil starte, udfyldes oplysningerne i arket. Som udgangspunkt forventer vi at løberne kommer retur efter løbet. Kører de direkte hjem efter løbet, krydser du dem af med det samme. Dette er specielt vigtigt om vinteren, hvor den ansvarlige for løbet sidder i klubhuset.

Maks tid

Der er principielt ikke nogen maks tid på banen, men man ser gerne, at løberne er tilbage senest kl. 20 (torsdagsløb) eller kl. 15 (lørdagsløb), så du får dem registreret i mål. Hvis du vil være sikker på at løberne er hjemme f.eks. inden kl. 15, så lav et opslag ved start eller oplys deltagerne om, at postindsamling starter kl. 15. Der er dog plads til at lave aftaler - hvis man har det fint med at vente, kan du give lov til lidt længere løbstid. Er du usikker på om en løber er kommet i mål uden registrering, ring til vedkommende. Tlf.numre er i O-service.

"Udvidet træningsløb", løb på posterne frem til næste dag kl. 13

Det nu muligt at løbe på posterne efter selve lørdags-træningsløbet i dagens lyse timer frem til søndag kl. 13, når løbene er i offentlige skove. Og efter torsdags-træningsløbet frem til fredag kl. 13.

Derfor skal du efter løbet sørge for, at de **kort der ikke er blevet udleveret ved træningsløbet**, lægges i klubhuset på skohylden indenfor indgangsdøren **senest kl. 21 om torsdagen og kl. 16 om lørdagen**. Måske kan du få en løber til at tage dem med til klubhuset, hvis du ikke lige kommer forbi. Det er vigtigt at kortene kommer derind til tiden, så andre løbere kan komme at hente kort derinde, og løbe turen som annonceret. Som noget nyt kan løbere, der vil løbe efter selve træningsløbet, nu downloade kort fra hjemmesiden ved løb i offentlige skove. Muligheden herfor findes på siden fra én time efter træningsløbsstart til næste dag kl. 12.

Løbere, der starter efter kl. 13.30 om lørdagen og efter kl. 18.30 om torsdagen, skal du ikke vente på. De skal bare vide, at de løber på eget ansvar, og ingen holder styr på om de kommer hjem fra skoven.

Betaling

Løbet er gratis for medlemmer af Silkeborg Orienteringsklub. Det koster 20 kr at deltage for medlemmer af en anden orienteringsklub. Det koster 30 kr, hvis man ikke er medlem af nogen orienteringsklub. Betaling sker til klubbens **mobilepay konto 68 85 58, "træningsløb" anføres som kommentar**. Er mobilepay ikke muligt, kan løberne betale med kontanter direkte til dig. Du overfører derefter det samlede beløb, der er blevet betalt med kontanter, til klubbens mobilepay og beholder kontanterne selv.

Optælling

Efter løbet skal det totale antal løbere, der har betalt, samt til at beregne antallet af kort, der

er blevet brugt på hver bane, gøres op. Brug tabellen i skemaet til at beregne det, og indberet oplysningerne via linket [her](#). Registreringen skal bl.a. bruges til at skønne antal kort ved kommende træningsløb.

Hjælp, feedback

Er du i tvivl om noget, føler du, du har manglet noget, kontakt:

Træningsudvalget	Tove Jakobsen, tove.j58@gmail.com , 26 71 52 58
Træningsudvalget	Tobias Svarer, tobiasksv@gmail.com , 24 64 94 82
Ansvarlig for træningsløbskasser	Erik Nysom, ejnysom@hotmail.com , 30 26 29 82
Print af kort til træningsløb	Erik Bobach, erik@bobach.eu , tlf. 22 70 05 45 Mogens Hagner, mogenshagner@mail.dk , Tlf. 51309220