

# Vejledning for banelæggere til Lørdagsløb

## Kort

Kortfil kan hentes på klubbens hjemmeside. **Efter brug skal den benyttede kortfil slettes på din computer.**

Eller kort kan rekvireres hos **Kai Skoubo**.

**Der anvendes hele kort.**

## Indprikning af baner

Det er tilladt med indprikkede kort med baner. Banerne skal trykkes hos Carsten Thyssen ved Grafisk Forum. ( Mail : [c.thyssen@grafiskforum.com](mailto:c.thyssen@grafiskforum.com) ).

Der må i alt bestilles 50 kort efter banelæggerens skøn. Resten må indprikkes af den enkelte løber på løbsdagen.

**Banerne skal bestilles hos Grafisk Forum senest 1 uge før løbet.**

Eller selvindprikning af banerne.

## Forbudte områder

Se mappe i klubhuset eller kontakt Henning Hansen.

## Materiel

Afhentes i klubhuset. Ved spørgsmål kontakt Karsten Stald.

Der løbes med SportIdent. Kufferterne med udstyret bestilles hos Kai Skoubo – og afhentes senest dagen før løbet. Der kan evt. laves aftaler om overlevering af materiellet fra sidste uges arrangører eller i sommerhalvåret tirsdagstrænerne v/Karsten Stald. Denne aftale cleares med Kai, idet udstyret evt. kan være udlånt til anden side eller har behov for eftersyn.

## Baner

Afhængig af skovens størrelse og sværhedsgrad er følgende gældende:

1. Sort, lang	Svær bane	7-8 km
2. Sort, mellemlang	Svær bane	4,5-5,5 km
3. Sort, kort	Svær bane	3-4 km
4. Gul	Mellemsvær bane	3-5 km
5. Grøn	Let bane	3-4 km
6. Hvid	Begynder bane	2-3 km

Banerne 1-3 (de sorte baner) kan sagtens bygge på de samme poster, således at de er 2 sidstnævnte er (eller stort set er) afkortninger af den lange bane. Evt. med et alternativt baneforløb. Man behøver ikke udsætte flere poster for at lave bane 2 og 3, når man først har besluttet sig for, hvordan bane 1 skal forløbe.

## **Sværhedsgrader**

Svær orientering (Sort): Delstrækkene skal så vidt muligt bryde terrænets ledelinier og give anledning til flere forskellige vejvalg. Banen skal stille krav om deltagernes brug af flere orienteringsteknikker. Posterne skal placeres uden eller før opfang på en sådan måde, at banebilledet bliver varieret.

Mellemsvær orientering (Gul): Delstrækkene skal indeholde flere vejvalg, hvoraf mindst et **skal** følge tydelige ledelinier i terrænet. Dette bør ikke være det hurtigste. Posterne placeres på eller ved tydelige terrængenstande, med mindre opfang før og tydelige opfang bag postene. Fra sidste sikre lineære udgangspunkt må der højst være et kort stræk ind til posten.

Let orientering (Hvid): Der må kun være ét lineært vejvalg til første post. Delstrækkene imellem posterne bør indeholde 1 til 2 vejvalg, hvoraf mindst et skal **følge vej eller god sti**. Dette skal uden videre kunne ses og følges af den rutinerede deltager. Posterne placeres synlige fra sti og vej. Posterne skal være afgrænsede af tydelige opfang både før og efter posten.

Begynder orientering (Grøn): Første post skal være placeret længere fremme af samme vej eller sti, som starten ligger på. Delstrækkene imellem posterne **skal** følge vej eller sti. Kan dette ikke opfyldes, skal ruten mellem disse poster afmærkes i terrænet. Et delstræk må højst indeholde ét vejvalg og fra 1 til 3 orienteringsmomenter. Alle væsentlige retningsskift skal ske ved posterne. Posterne **skal** placeres på sti og vej. Posterne skal være synlige på afstand og placeres, så de naturligt leder deltagerne i den rigtige retning ved fraløbet.

## **Resultater**

Resultater kan straks efter løbet sendes til Karl Ditlevsen ( [karl.ditlevsen@gmail.com](mailto:karl.ditlevsen@gmail.com)). Karl sender resultaterne til Horsens Folkeblad.

Send resultaterne til hjemmesiden og hæng liste op i klubhuset.