

# Drejebog for arrangører af træningsløb

## Før løbet:

Måske ekstra annoncering på hjemmesiden. Det er altid sjovest at lave løb, hvis der kommer mange deltagere. Tydelig annoncering er et godt middel. En tekst + evt. billede kan sendes til klubsekretæren på [pan@orientering.dk](mailto:pan@orientering.dk) Særlig interessant for Pan-løberne kan f.eks. være

- Anvendelse af SI-tidtagingsudstyr. Se særlig [vejledning for brug af SportIdent her](#). SI udstyr skal bookes. Kontakt sekretæren
- Særligt spændende terræn
- Særligt teknisk moment (kurveløb, mangepostløb, ekstra lange baner)
- Særlig løbsmåde (samlet start med gaflede runder eller lignende. Godt til effektiv afvikling af et træningsløb)
- Usædvanligt startsted
- Ekstra service (klubtelt derude, kage, varm suppe)
- Ekstra familievenlig træning (børne-P, særlig børnebane eller andet børnearrangement)

Annoncering ofte smart i ugen op til træningsløbet. Ekstra annoncering er naturligvis ikke noget krav. Alle løb findes i klubkalenderen!

[Vejledning i brug af CONDES findes her](#) (banelægningsprogram)

## Forberedelse på dagen:

Som regel anvendes store skærme, som findes på loftet. Der kan også anvendes små skærme, som findes i entréen.

Anvend fortrinsvist skærme, som har klubbens navn på. Det tager et par timer at sætte posterne ud. BRUG PLASTPOSE OG PAK POSTERNE FINT SAMMEN, NÅR DU SAMLER DEM IND Afsæt også lidt ekstra tid til printning af kort.

Kort med baner printes i klubhuset. SE VEJLEDNING ved printeren! Undgå unødigt tonerspild. Fjern store områder, hvor der ikke løbes (beboelseskvarterer, havet, store gule marker).

- Foregår løbet i klubhuset printes 5 kort af hver bane. Der suppleres efter behov undervejs.
- Foregår løbet udenfor klubhuset, er det oftest praktisk, at kort og mellem bane er forkortninger af lang bane.

Følgende bør printes:

- 20 stk lang, svær 9 km
- 15 stk mellem, svær 6 km
- 10 stk kort, svær 4 km
- 10 stk mellemsvær, 5 km
- 10 stk let 2,5 km

## Afvikling af løbet:

Startintervallet 11-11.30 overholdes. Starter folk for sent, må de gøres opmærksom på, at de kan risikere at postindsamlingen begynder, før de er tilbage fra skoven. Nye løbere gøres opmærksom på, at løbet varer til kl. 13.00 og at

de skal afbryde løbet og vende om, hvis de kan se, at det ikke kan nås til kl. 13. Også fordi klubhuset skal kunne låses, når arrangøren starter postindsamling. Nye løbere indskærpes også, at de SKAL melde sig i mål, så arrangøren ved, at de er kommet sikkert hjem.

Alle løbere nedskrives med navn, bane og klubtilhørsforhold. Gæster (andre end løbere fra OK Pan Århus og Århus 1900 Orientering) betaler 20 kr i løbsafgift. Formular hertil findes her: [Deltagerliste](#)

VIGTIGT: det markeres og checkes, at alle er kommet hjem fra skoven. Hvis en løber ikke kommer tilbage, forsøges vedkommende kontaktet på mobiltelefon. Hvis vedkommende ikke er tilbage, når postindsamlingen er slut og banelæggeren ikke har kunnet finde vedkommende i skoven og han/hun ikke kan kontaktes, overvejes at starte eftersøgning.

#### **Efter løbet:**

Deltagerliste mailer til Kent Lodberg på [klch@dadlnet.dk](mailto:klch@dadlnet.dk) . Indtægter indsættes på klubbens konto 1551-1098527.

Alternativt kan begge dele lægges på muren på Silistria i en kuvert mærket "Kent Lodberg"

Poster og SI-enheder lægges pænt på plads efter brug.

Er du i tvivl om hvor tingene skal være, er det OK at lægge dem på bordet (rengjorte) ovenfor trappen. Ikke et tilfældigt sted på loftet! Så finder vi dem aldrig igen, når de skal bruges næste gang. Kent rydder op på bordet ind imellem.

#### **Problemer / hotline**

- \* Hjælp til banelægning og andre spørgsmål: Kent Lodberg. 60709229. [klc@dadlnet.dk](mailto:klc@dadlnet.dk)
- \* Banelægningsprogrammet Condes: Juul Meldgaard. 42605372. [juulmeldgaard@hotmail.com](mailto:juulmeldgaard@hotmail.com)
- \* Tidtagning/ resultatformidling: Kell Sønnichsen 21656687 [kell@soenniksen.dk](mailto:kell@soenniksen.dk)
- \* Alarmen går i klubhuset: Ring til alarmselskabet (Skilt i dørkarmen) og sig kodeordet. Kontakt evt. sekretæren. Også ved andre uregelmæssigheder i klubhuset.
- \* klubsekretæren kan også ofte hjælpe. Jan Bille tlf. 29734718 eller [pan@orientering.dk](mailto:pan@orientering.dk)