

## Instruktion til træningsløb

<b>MARKERING AF TILGANGSVEJE</b>	Tilgangsvejene markeres med skærm ca. en halv time før start.
<b>LØBSTILLADELSE</b>	Løbstilladelse er indhentet hos statskovvæsenet og sidder i ringbindet, som ligger i banelæggertasken eller sendes til dig med mail.
<b>PRIVATE SKOVE</b>	Private skove må kun benyttes, hvis det er klart aftalt med lodsejeren. For <b>Sønderborg kort</b> modtager banelægger efter behov en pdf-fil med markering af privat skov. For <b>Aabenraa kort</b> skal banelægger tjekke <a href="http://oksyd.dk/traening/banelægger-instruk/private-skove.html">http://oksyd.dk/traening/banelægger-instruk/private-skove.html</a>
<b>BANER</b>	1) 6-8 km svær, 2) 4-6 km svær, 3) 3 km svær, 4) 3-5 km mellemsvær og 5) 3-5 km let/beg. I de mindre skove kan de længste baner afkortes. Bane 3 udskrives i målestok 1:7500. Poster på bane 5 udsættes umiddelbart før løbet. Bane 2 og Bane 3 må gerne være en afkortning af Bane 1. Det er af stor betydning for træningsværdien, at ovennævnte baner lægges rigtigt. Følg derfor så vidt muligt <a href="#">Vejledningen i banelægning til træningsløb</a> . Træningsudvalget i klubben hjælper dig med banelægningen, hvis det behøves.
<b>ØVELSER</b>	Træningsudvalget kan foreslå og hjælpe med diverse øvelser til løbet.
<b>MATERIEL</b>	Træningsløbenes materiel findes i træningstasken (banelæggertasken). Den foregående banelægger afleverer eller aftaler aflevering til den næste banelægger på listen i hhv. Aabenraa og Sønderborg. Materiellet afleveres i rengjort, tørret og ordnet stand. Eventuelle mangler/defekter søges udbedret eller meddelt til depotforvalter. Ønsker man at anvende SI-materiel og/eller printer, skal der påregnes afhentning fra depot.
<b>SPORTIDENT POSTER</b>	Sportident postnumre: <b>Sønderborg kuffert:</b> nr. 31 - 61 og <b>Aabenraa kuffert:</b> nr. 62 - 97 undtagen post 66, 68, 86, 89
<b>KORT</b>	Banelæggeren bestiller efter behov kortfil hos kortudvalget ( <b>Aabenraa:</b> Bent Petersen, <b>Sønderborg:</b> Svend-Erik Bertelsen). Husk altid at finde ud af om du har den nyeste kortfil, hvis du har en liggende.
<b>TRYKNING OG O-TRACK</b>	Husk at indregne ca. 14 dage ved brug af ekstern printning af baner/kort. Vi har sponsoraftaler med EUC-Syd v. Svend-Erik Bertelsen og Søgård Kaserne v. Bent Bossen. Send også samtidigt til Karsten som så lægger løbet på o-track. Det er de samme filer som skal bruges til trykningen.
<b>BETALING OG AFREGNING</b>	Medlemmer af HTF og OK Syd samt klubløbere på gennemrejse eller besøg hos nærmeste familie i området har gratis start ved træningsløb. Nye løbere får 3 gratis prøveløb. Andre skal betale kr. 10,00 for et kort inkl. plastlomme. Modtagne betalinger for kortsalg afleveres til kassereren. Det er nemmest at gøre dette via egen løbskonto (behold de modtagne penge og maile til kassereren hvad han skal trække på din løbskonto)
<b>RESULTATLISTEN</b>	Sættes i plastiklomme bag i ringbindet. Et par gange om året vil resultaterne blive inddraget af dem som laver statistik.
<b>AFBUD</b>	Bliver du forhindret den pågældende løbsdag, beder vi dig selv finde én at bytte med på listen blandt de øvrige banelæggere. Er dette helt umuligt, skal du snarest kontakte: Birger Jønsson tlf. 53 37 18 44, mail: b.joensson[hos]stofanet.dk