



Tidsplan for planlægning af et træningsløb.

1. Ca. 4 uger før tager du nogle kopier af kortet og indtegner dine baneforslag. Du kan evt. hente inspiration i min mappe med gamle træningsløb. Herefter tager du i skoven og kontrollerer posterne og terrænet omkring posterne, så der ikke er uoverensstemmelser mellem kort og skov eller om terrængenstanden er skjult under et væltet træ.
2. Du skal også tjekke naturzoner/vildtlommer – de findes på [Naturstyrelsens hjemmeside](#). Ingen poster i naturzonerne og ingen stræk igennem.
3. Ca. ugen før kan du hos mig hente træningsløbskasserne – en brun kasse med 50 skærme (nr 31 – 80) og skriveunderlag, en gul kasse med kort, røde tusser, byttepenge, registreringslister, statistikskemaer, mm.
4. Dagen før (eller på dagen) hænger du posterne ud.
5. Ca. kl. 16.45 skal du være klar ved mødestedet med mønsterkort og diverse faciliteter.
6. Kl. 18 lukker du for salg og rydder op.
7. Kl. 20 – ca. – er sidste løber i mål og du kan nu samle poster ind eller vente til næste dag.
8. Derefter afleverer du kasserne til mig, jeg skal nok rydde op, tælle penge, mm. Jeg vil gerne have hånd i hanke med træningsløbskasserne.

Du skal mindst lave 5 baner:

- Bane 1 – svær – 8-10 km
- Bane 2 – svær – 6 km
- Bane 3 – svær – 4 km
- Bane 4 – mellemsvær – 4 km
- Bane 5 – let – 3 km

Du skal sikre dig at deltagerne kan **parkere lovligt**. Ved indkørslen til P-pladsen sætter du en skærm ved landevejen, så deltagerne kan finde mødestedet.

Alle løbere skal **registreres** – så kan vi også sikre, at de er kommet hjem.

Priser: Der ligger en seddel i pengekassen med de aktuelle priser.

Du må selv vurdere, om du vil **medbringe borde**, opsætte telte for at give deltagerne gode faciliteter. Vi har nogle borde og telte i klubhuset.

Tidsforbrug: Jeg bruger typisk 12-14 timer på at arrangere et træningsløb.

- Banelægning på skrivebordet – 1 time
- Rekognoscering i skoven – 2 timer
- Lave mønsterkort, mm – 1-2 timer
- Afhente materiel, klargøring – 1 time
- Udsætning af poster – 2 timer
- På selve dagen – 3 timer
- Indsamling af poster – 2 timer
- Aflevering - ½ time

Aflevering:

Det er vigtigt, at du hurtigst muligt efter løbet afleverer kasserne til mig. Du behøver ikke rydde op i dem eller lægge skærmene sammen. Det vil jeg godt sørge for.

På den måde har jeg altid styr på materiellet og du er sikker på at få grejet i god stand næste gang, du laver et træningsløb.

Bedste hilsen Kai