

Først og fremmest tak fordi du ville hjælpe med at arrangere dette løb. Denne instruktion skulle gerne hjælpe dig med at få løbet til at blive en god oplevelse for dig og deltagerne i løbet. Læs den igennem og hvis du efterfølgende har spørgsmål så kontakt mig på mail: mogens.hk@gmail.com eller telefonisk: 21646223 / 46326212.

Fra og med efterårssæsonen 2009 er der ikke længere poster, der skal sættes ud ! Der er nu også faste begynder-poster – monteret lodret på de velkendte røde pæle, som anvendes til ruteafmærkning mm. af skovvæsenet. Desværre har de bedt om os ændre designet, så post-"klodserne" er nu røde og uden rød/hvid mærkat:



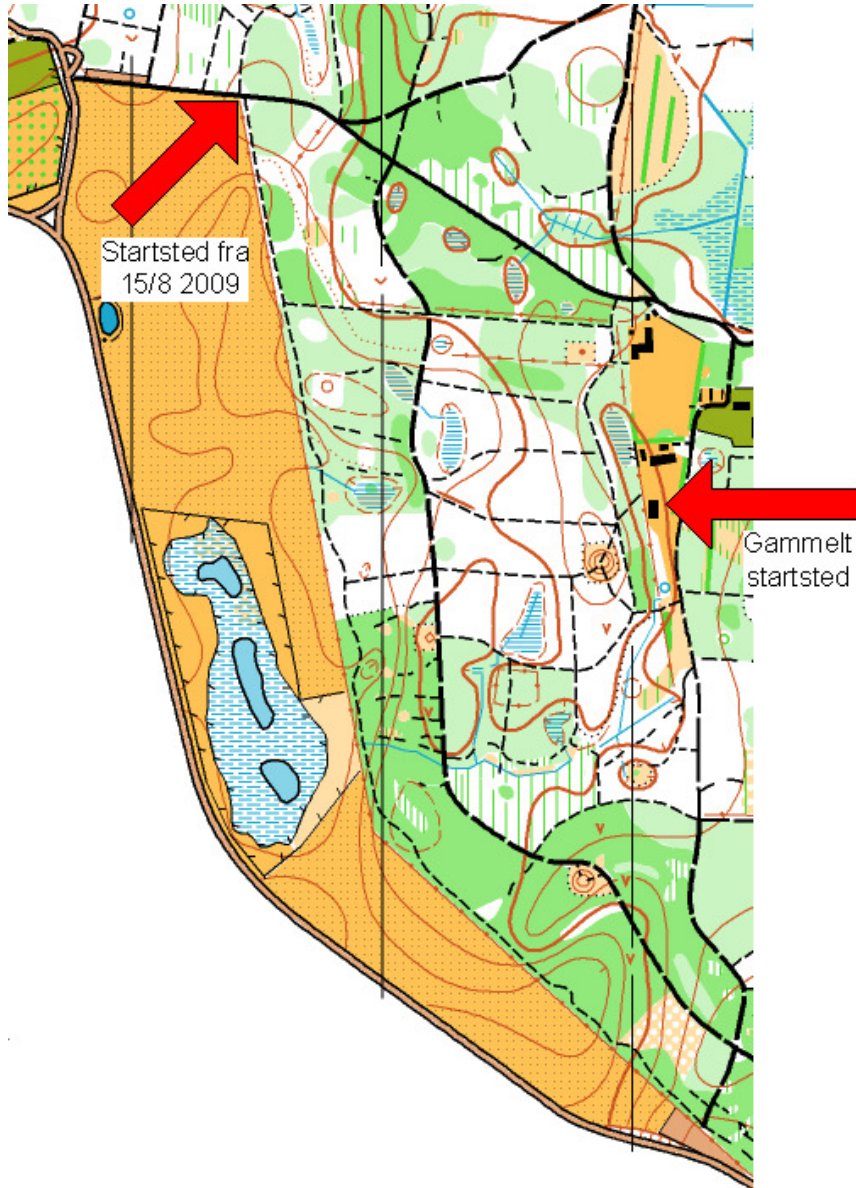
Som regel er de anbragt på bagsiden af stolpen – set fra stien. Det er vigtigt at forklare de nye løbere, hvad det er de skal se efter: "find pælen og kig på bagsiden efter nummer og klippetang". Bemærk at post-nummeret (2 bogstaver) nu er mejslet ned i klodsen.

Poster i terrænet er fortsat "version 1" – hvid klods på egestolpe. Begge typer er så vidt muligt vist på kortene.

August 2009 skifter vi (igen) startsted – øst for det gamle sanatorium (se skitsen nedenfor).

I august og september skal der sættes et skilt op ved den høje P-plads, der henviser til det nye startsted. Desuden skal der sættes en o-skærm op ved indkørslen til P-pladsen ved det gamle sanatorium og snitzles derfra til selve startstedet.

Desværre er der ikke længere mulighed for tag over hovedet, så overvej evt. at tage telt med – evt. kan I køre bilen frem til startstedet (kun i tilfælde af dårligt vejr – vi har ikke en generel kørselstilladelse !). Der er 2 sæt faste borde/bænke på startstedet, som kan anvendes, hvis de ikke bruges af andre.



Af banelæggeroversigten (se www.laagekragh.dk/boserup) kan du se hvilke banesæt I skal "arrangere". Kort vil være klargjort/trykt kort og sat i det ringbind, som ligger i løbskassen. Tag plastlommerne ud og læg på bordet.

I det ydre depot finder du også "den nye løbskasse" (klar plastkasse), som bl.a. indeholder:

-
- Ringbind med færdigtrykte løbskort og startlister
- Plastlommer A4 format
- Brochuremateriale om klubben og orienteringsløb
- Pengekasse med byttepenge (ca. 200 kr)
- Engangsdrikkebægre

Instruktion til arrangører af Boserup løb



Mangler der bægre, plastlommer eller lignende kan du supplere fra depotet inde i klubhuset.

Ud over løbskassen medbringes:

- Skærm og snitzling til afmærkning fra P-plads til startsted
- Dunk(e) med drikkevand (5 – 10 liter, afhængigt af årstid)



Der er start mellem 13.00 og 13.30, I bør dog være til stede kl. 12.45, da der typisk kommer nogle i god tid, men I kan godt bruge tiden indtil kl.13 til at stille op og gøre klar til løb.

Nedpakning kan starte senest kl. 15.00, gør de sidst startende opmærksomme på dette. Vær opmærksom på at nogle løbere efterlader bilnøgler hos jer.

Priserne er voksne kr. 20, børn (under 16 år) kr. 10. OK Roskilde løbere gratis.

Efter løbet rapporterer I antal startende med mere på følgende webside:

www.laagekragh.dk/boserup



Her kan I også skrive beskeder til træningsudvalget og materieludvalget.

Afregning for løbet sker også via websiden, husk, at den person der afrapporterer også afrapporterer overfor for kassereren.

Løbsmateriel og løbskassen skal I returnere på løbsdagen, da der i perioder arrangeres flere løb om ugen og det derfor eventuelt skal bruges kort tid efter. En lille bøn: efterlad løbsmateriellet og depotet i pæn stand, så er det også pænt når du kommer og skal hente noget.

Baner:

Der vil altid være 3 typer af baner:

- Introbaner (for begyndere)
- Gule baner (for de lidt øvede)
- Svære baner (for de øvede)

Introbanerne er for de, der ikke har prøvet o-løb før. Der er 3 baner:

1. svarer til en begynder-bane – ca. 2 km – bruger udelukkende poster på røde pæle langs stierne
2. svarer til en let bane – ca. 2 km – bruger poster på røde pæle og de letteste af de faste poster i terrænet
3. svarer let/mellemsvær bane – ca. 3,5 km – bruger udelukkende faste poster i terrænet

Introbaner har postdefinitioner med tekst.

Gule baner er mellemsvære og findes i 3 længder. Alle poster er faste poster.

Svære baner findes i 2 længder – mellem og lang. I modsætning til intro- og gule baner skiftes de svære baner fra uge til uge.

OBS Begyndere må ikke sendes ud på disse baner, selv om de påstår at de sagtens kan. Vil de absolut løbe en lang bane, kan de henvises til den længste gule bane.