

Treningsløp - retningslinjer 2026

ÅRETS OPPLEGG

Også i år har vi «Ukas løype». I prinsippet legger vi opp til **ordinær tidtaking på torsdager (første dag), men at postene blir hengende ute ytterligere to dager (til og med lørdag)**, men da basert på egen tidtaking og innmelding av resultater via «Excel-rapportering». Det er planlagt med **sprintløp noen torsdager**. Disse løypene henger ute den aktuelle dagen – og med ordinær tidtaking, det samme gjelder natt løp.

LØP

Lengde/klasse	Vanskelighetsgrad
Ordinære løp	
1.5 km	Nybegynnerløype, rekrutt. Meget lett, etter ledelinjer og om nødvendig merket på en del av strekkene.
2.5 km	Middels utfordring (B, C-nivå)
3.5 km	Krevende løype (forkortet 5 km). Lengde inntil 3.5 km. A-nivå
5 km	Krevende løype. A-nivå
Nattløp	
1.5 km	Nybegynnerløype, rekrutt. Meget lett, etter ledelinjer og om nødvendig merket på en del av strekkene.
2.5 km	Middels utfordring
3.5 km	Krevende løype
Sprintløp	
1.5 km	Kort N-nivå
2.5 km	Lang A-nivå. Lengde 2.5 – 3 km

STARTTIDER

Løp	Før sommerferien	Etter sommerferien	Poster henger ute for egen tidtaking
Ordinære løp	17:30 – 19:00	17:30 – 18:30	Til lørdag kl 17:00
Sprintløp	17:30 – 19:00	17:30 – 18:30	
Nattløp		19:30 – 20:30	
Lørdagsløp		12:00 – 13:00	

GJENNOMFØRING AV TRENINGSLØP (IKKE SPRINTLØP)

Kart	Hent kart fra eget område på hjemmesiden (kartarkiv i menyen). Skal være i OCAD. OCAD-format på kart benyttes for å få LiveloX koordinatriktig. Dersom kart ikke er i arkivet på hjemmesiden - sender e-post til kartleder@eikerolag.no (Hans R. Bakken - 916 77 277) og be om kart.
Løypelegging	Løypeleggingen baseres på bruk av gratisprogrammet Purple Pen, som kan lastes ned med link fra klubbens hjemmeside. Viser til egen brukerveiledning med link på hjemmesiden (under treningsløp). Normalt er løype 5 km i målestokk 1:10 000 og en bør om mulig tilby noen utskrifter i målestokk 1:7500 (A3). 2.5 km og 3.5 m løypene er normalt i 1:7 500. 1.5 km løypa er normalt i 1:5000. Sprintkart i målestokk 1:4 000 eller 1:3000. Det er viktig at «Navn på løype» registreres nøyaktig slik som angitt i tabellen over (se også under feltet tidtaking). På hjemmesiden, under menyfanen «Kompetasehevning», ligger link til «Veileder for praktisk bruk av Purple Pen ved løypelegging». Her ligger også egen link (under treningsløp) til råd om løypelegging – hva er «riktige» løyper. Alle løyper skal ha symboler i postbeskrivelsen, i tillegg skal 1.5 km ha tekst. Dette ordnes i Purple Pen. EKT postenheter benyttes ved tidtaking med Emit løperbrikke, og postenheterne har koder med følgende serie: 150-174. Ved start kode 0, og ved mål kode 175. Trykking av kart kan gjøres på fargeskriver på klubbhuset Rolf Lunde er behjelpelig med bruk av Purple Pen og utskrift.
Kunngjøring	Treningsløpene skal kunngjøres på: Klubbens hjemmeside og Facebook. Det er viktig at samlingsplass/merking er fra steder angitt i terminlista. Rolf Lunde vil bistå med kunngjøring for treningsløpene.

Samlingsplass/-fremmøtested	Er angitt i terminlista og må overholdes. Med «fremmøtested» menes fortrinnsvis samlingsplass, eller at det er merket litt videre herfra. <i>Grunneiere kontaktes vedr samlingsplass der dette anses nødvendig – er du i tvil – så ta kontakt</i>
Merking til løp	Det er viktig at merking til samlingsplass skjer fra mest mulig kjente steder. Dette må det tas hensyn til også ved kunngjøring. Vi håper på nye deltakere, og det er ikke alltid at disse er like godt kjent rundt om i bygda. Se for øvrig kartskisse utarbeidet over fremmøtestedene. På klubbens hjemmeside/ Facebook prøver vi også å legge ut nærmere veibeskrivelse til samlingsplasser.
Utstyr	Klubben har arrangementsutstyr som spesielt er beregnet på treningsløp (se liste). Stian Røkeberg (tlf 926 04 373) er ansvarlig for utstyret. Vi har to sett postskjermer og postenheter/koder, som skal leveres til arrangør 2 uker senere (dog litt spesielt ved sprintløp). Med unntak av postutstyr (skjermer og postenheter/koder), leveres øvrig utstyr direkte til neste arrangør av treningsløp. Utstyret må snarest leveres videre eller etter nærmere avtale. Utstyret skal være ordentlig ved videre levering.
Startkontingent	Kr 20,-. Løpere fra Eiker t.o.m. 16 år gratis. Du kan også betale en årsavgift på kr 350,- for alle treningsløpene til klubbens bankkonto, eller via Vipps. <i>Oppgjøret for startkontingent settes inn på klubbens bankkonto 2220 20 50356. Dato for løpet og arrangør oppgis. Kan også Vipps's over på 118972</i>
Tidtaking	Løpere benytter Emit-løpebrikke til registrering på ordinære treningsløp. Til tidtaking benyttes PC med skriver, påmeldingsenhet (USB250) og målenhet (MTR4). Brikkesys benyttes som tidtakerprogram. Viser til egen link for «Tidtakerkoffert Eiker» på hjemmesiden. Rolf Lunde er behjelpelig med opplæring av utstyr/programmet. Resultater legges ut på hjemmesiden fra tidtakerprogrammet (PC må da være på nett). Det vil bli ført fortløpende registrering av antall løp for alle løperne. Til dette benyttes Brikkesys og det er viktig at løype-/klassenavn i Brikkesys og i Purple Pen er i henhold til det som er angitt i tabellen foran. I utstyrs-kofferten skal det være 10 løperbrikker til utlån. Viktig at PC, datamodem og skriver MTR lades før treningsløpet. Ved selvregistrering (fredag og lørdag etter ordinært treningsløp) registrer den enkelte løper seg via link på hjemmesiden under menyen «Treningsløp» hvor også resultater fra treningsløp legges ut.
Livelox	Alle løp legges ut på «Livelox». Rolf Lunde ordner dette og må ha tilsendt kopi av Purple Pen fila og kart fil for å få lagt ut løypene på Livelox.

SPRINTLØP

På sprintløp benyttes TPF (touch-fri) poster som leser både emiTag-brikker og vanlige EKT brikker. Det gis nødvendig opplæring og støtte til bruk av disse postene og emiTag brikker (har brikker til utlån).

Til tidtaking benyttes eScan2 brikkeleser.

SJEKKLISTE FOR TRENINGSLØP

Det laget egen sjekkliste for planlegging og gjennomføring av treningsløp. Vi har valgt kun å legge denne ut på hjemmesida med linker for nærmere henvisninger. Da kan vi enkelt ajourføre denne etter hvert som det kommer inn nye tips til endringer og forbedringer.

LØYPELEGGERTIPS

- Ta hensyn til vegetasjon og dyreliv.
- Unngå å legge poster hvor det er plantefelt.
- Løpere må ikke blir fristet til å løpe på dyrket mark.
- Unngå spisse vinkler inn- og ut fra poster.
- Unngå å løpe over hyttetomter.

- Unngå de verste løpsområdene og «klatreposter».
- For de to lengste løypene: «Heller o-teknisk krevende fremfor løpsmessing tungt»!
- Ønsker du bistand eller drøfte løyper ta kontakt med Rolf Lunde eller Hans R. Bakken.

ARRANGØRUTSTYR

- 1 stk telt 3x4 m (2 kolli)
- 1 stk popup telt
- 2 stk campingbord
- 1 stk (sort) veske med: tidtagerutstyr (bærbar PC med Brikkesys, MiniTime Recorder (MTR4) med skriver, USB250 enhet, datamodem m.m. samt brukerveiledning)
- 1 stk (blå) veske med: plastlommer A4,

lånebrikker, førstehjelpskrin, ekstra papirrull til skriver (MTR), limstift, tape, stiftmaskin, penner, bokser til penger, reserve start/resultatlist

- 30 stk o-skjermer
- 1 stk startstativ/bukk - EKT 0. 1 stk målstativ/bukk - EKT 175
- 25 stk postenheter i snor - EKT150-174.

Behov for annet utstyr kontakt Stian Røkeberg.