

Info til løypeleggjar og medhjelpar

Medhjelparen skal vere med å arrangere på løpsdagen og kanskje spesielt ta seg av nybegynnarane. **Medhjelparen kjøper inn saft (3 liter), pappkrus (50 stk), frukt og twist (2 pakker) på KIWI. Beløpet skal først på o-gruppa sin "konto" (nr. 56) på KIWI.**

Medhjelparen tek med ca. 10 liter ferdigblanda saft. Det er viktig at både løypeleggjar og medhjelpar møter minst ein halv time før løpet (kl. 17.30). Det er fint om medhjelparen kan vere med og ta inn postar etter løpet.

På vanlege treningsløp skal det leggjast 4 løyper:

- **Nybegynnarløype (1,5 - 2,0 km):** Denne løypa skal fylgje tydelege detaljar som sti, bekk, jordekant, gjerde, kraftline, tydeleg myr o.l. Legg løypa og postane så enkelt du kan. Bruk merkeband dersom det er eit litt vanskeleg strekk. Løypa skal ha minst 6 postar. Vi brukar ikkje EKT, men vanlege stifteklemmer. Nokre gonger vil løypa vere teikna av Endre, og oppgåva di blir då berre å hengje ut postane.
- **Kort løype (2,5 - 3,0 km):** Denne løypa skal vere nokså enkel. Postane skal liggje på eller nær tydelege detaljar. Du kan godt bruke store delar av nybegynnarløypa, kombinert med dei enklaste postane på mellomlang.
- **Mellomlang (ca 3,5 km):** Løypa bør vere nokså krevjande. Fint om du klarer å lage nokre "vegvalsstrekk."
- **Lang løype (ca 5 – 5,5 km):** Krevjande løype. Du kan godt bruke store delar av mellomlang løype.

Andre praktiske opplysningar for løypeleggjaren:

- Postar, kart, løpskasse, bord m.m. hentar du på siste løpet før ditt eige, eller hjå den som hadde dette (sjå terminlista). Kontaktperson dersom det manglar noko er Endre (901 16 272).
- Postane **må** takast inn og leverast i løpet av **ei veke**. Postane tek du med på fyrste løpet etter ditt eige, og leverer til nestemann på lista. Vi har to sett med postar som rullerer. Du kan godt få andre til å ta inn postane, f. eks. medhjelparen. Vert det problem, kontakt Endre (901 16 272)
- EKT skal brukast på dei tre lengste løypene, men ikkje på nybyrjarløypa. På postane med EKT må du passe på at koden på posten samsvarar med koden på "postenheten."
- Postane til nybegynnarløypa skal ha vanleg stifteklemme, og eventuelt "postenhet" i tillegg dersom nokon av dei 3 lengste løypene og har posten.
- Vi ynskjer å ha ferdig påteikna kart på løpa våre. Lever difor dei ferdige løypene til Endre måndag kveld (eller før), så teiknar han desse på data og skriv ut.
- Løypeleggjaren bør ta kontakt med medhjelparen eit par dagar før løpet.
- Løypeleggjar har ansvar for å merke vegen til start. Alle løp skal merkast frå RV. 52