

# Drejebog for Østkredsens SkovCup

# SKOV?CUP

*Orientering for børn og unge*



Opdateret af Camilla og Lise 1. marts 2000,  
af Gull-May 20. marts 2003 og af Gunner 9. april 2007  
for Dansk Orienteringsforbund, Østkredsens B&UU

## INDHOLDSFORTEGNELSE:

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Hvordan planlægges og organiseres SkovCup.....</b>       | <b>4</b>  |
| <b>SkovCups økonomi.....</b>                                | <b>4</b>  |
| <b>GENERELLE BETRAGTNINGER.....</b>                         | <b>4</b>  |
| <b>Kvalitet .....</b>                                       | <b>4</b>  |
| <b>Prestige .....</b>                                       | <b>5</b>  |
| <b>Deltagere.....</b>                                       | <b>5</b>  |
| <b>Deltagernes alder .....</b>                              | <b>5</b>  |
| <b>Forældreopbakning.....</b>                               | <b>5</b>  |
| <b>DREJEBOG TIL DET ENKELTE ARRANGEMENT .....</b>           | <b>5</b>  |
| <b>Skovtilladelse.....</b>                                  | <b>5</b>  |
| <b>Kort.....</b>  | <b>6</b>  |
| Korttype.....   | 6         |
| Målestok .....  | 6         |
| Nordpil.....  | 6         |
| Baneindtegning.....   | 6         |
| Postbeskrivelser.....                                       | 6         |
| Kortprintning .....   | 6         |
| <b>Baner og banelægning.....</b>                            | <b>7</b>  |
| Bane 1, børnebane, ca. 1,0 km afmærket.....                 | 7         |
| Bane 2, grøn bane (begynder), ca. 2,0 km.....               | 8         |
| Bane 3, hvid bane (let), ca. 3,0 km.....                    | 8         |
| Bane 4, gul bane (mellemsvær), ca. 4,0 km .....             | 9         |
| Bane 5, sort bane (svær), ca. 5,0 km eller moment-bane..... | 9         |
| <b>LØBSARRANGEMENTET .....</b>                              | <b>9</b>  |
| <b>Stævneplads .....</b>                                    | <b>9</b>  |
| <b>Parkering.....</b>                                       | <b>9</b>  |
| <b>Afstande.....</b>  | <b>10</b> |
| <b>Ingen tilmelding .....</b>                               | <b>10</b> |
| <b>Registrering af løberne.....</b>                         | <b>10</b> |
| Inden første løb.....                                       | 10        |
| Registreringsproceduren på løbsdagen:.....                  | 10        |

|  |           |
|--|-----------|
| Betaling .....   | 11        |
| <b>Start .....</b>   | <b>11</b> |
| <b>Mål .....</b>   | <b>11</b> |
| <b>Varighed .....</b>  | <b>12</b> |
| <b>Mad og drikke.....</b>  | <b>12</b> |
| <b>Aktiviteter efter løbet .....</b>                                   | <b>12</b> |
| <b>Præmier .....</b>   | <b>12</b> |
| <b>Materiel .....</b>  | <b>12</b> |
| <b>Forslag til mandskabsplan.....</b>                                  | <b>13</b> |
| <b>PÅ OVERORDNET PLAN.....</b>   | <b>14</b> |
| <b>Koordinator .....</b>   | <b>14</b> |
| <b>Kasserer.....</b>   | <b>14</b> |
| <b>Kalender – terminer for arbejdet i SkovCupgruppen .....</b>         | <b>14</b> |
| <b>Oversigt over arbejdsopgaver .....</b>                              | <b>15</b> |
| Udkast til terminsliste til skovcup for det følgende år.....           | 15        |
| Telefon- og adresseliste for det følgende år .....                     | 15        |
| Koordinator.....   | 15        |
| Præmier .....  | 15        |
| Kopieringsaftale .....   | 15        |
| Sponsorer.....   | 15        |
| Registreringslister.....   | 15        |
| SkovPas .....  | 15        |
| Kontakt til forbundet og pressen .....                                 | 15        |
| Skovcupfolder.....   | 15        |
| Hjemmeside .....   | 16        |
| Fælles materiel.....   | 16        |
| Referater .....  | 16        |
| PR-/informationsmateriale .....  | 16        |
| <b>BILAG 1 - EKSEMPEL PÅ EN REGISTRERINGSLISTE .....</b>               | <b>17</b> |
| <b>BILAG 2 - KLUBNUMRE .....</b>                                       | <b>19</b> |
| <b>BILAG 3 SKEMATISK OVERSIGT OVER AFVIKLING AF ET SKOVCUPLØB.....</b> | <b>20</b> |

## HVAD ER SKOV CUP

SkovCup er et orienterings-tilbud til børn og unge i Østkredsen, primært i området mellem Køge, Roskilde, Tisvilde, Helsingør og København. SkovCup består af syv løb om foråret og seks om efteråret. Løbene finder sted en hverdags eftermiddag, seks onsdage i træ (SkovCup-finalen dog altid Grundlovsdag)). Ved det sidste løb i efterårets serie uddeles der præmier til de børn og unge, der har deltaget i mindst 4 af de 6 løb, og ved forårets løb uddeles præmier først i forbindelse med SkovCupfinalen og her tæller 4 af 7 løb. Løbene er uden tidtagning og kontrol af klip, men med kontrol af, at alle løbere kommer hjem.

SkovCup-finalen, der afrunder forårets SkovCup-serie er udbygget med tidtagning og konkurrenceklasser.

SkovCup startede som Østkredsens Børne- og Ungdomskarrusel i midten af halvfemserne. Et gennemsnit de første sæsoner på 100 børn ved hvert løb, stigende til ca. 200 foråret 1999, var en klar tilkendegivelse af, at der var behov for Børne- og Ungdomskarusellen. I forårssæsonen 2003 var vi helt oppe på over 300 børn i gennemsnitlig pr. løb. Tallene har nu stabiliseret sig omkring 230 børn pr. løb i foråret (dog ca. 300 til SkovCup-finalen) og 200 børn pr. løb i efteråret.

Fra 2007 er navnet ”SkovCup”, som kommer fra konkurrencen for børn og unge, som gennemførtes første gang i 2001. Denne konkurrence er siden 2004 en del af den samlede løbsserie og kaldes nu for ”SkovCup-finalen”.

## HVORDAN PLANLÆGGES OG ORGANISERES SKOV CUP

SkovCupgruppen har ansvaret for SkovCup. SkovCupgruppen består af repræsentanter fra de klubber, som har påtaget sig at arrangere et SkovCup-løb i det pågældende kalenderår samt kredsens kasserer, der også fungerer som kasserer for SkovCupgruppen.

## SKOV CUPS ØKONOMI

DOF støtter SkovCup økonomisk. Derudover betaler hver deltager, som er medlem af en orienteringsklub, kr. 15,- pr. løb. Løbsafgiften opkræves samlet efter hver løbsserie af SkovCuplens kasserer. Deltagere, som ikke er medlem af en orienteringsklub betaler ved hvert løb 25,- kr.

Deltagerafgiften og tilskuddet fra DOF skal dække følgende udgifter: Kort til banelægning, kortprintning, plastlommer, kontrolkort, elastikker, mad & drikke og præmier.

## GENERELLE BETRAGTNINGER

### KVALITET

Det er målet, at kvaliteten af SkovCup-løbene skal være fuldt ud på højde med hvad voksne oplever, når de er i skoven om søndagen til kredsløb - og endnu højere kvalitet skader ikke! Det vil sige, at kvaliteten af hele arrangementet skal være i orden. Det gælder kort, baner, stævneplads, stævnearrangement, startprocedure, mål, plads til leg, afmærkning, væske og forplejning osv.

Det er vigtigt, at kvaliteten er ensartet, så børnene oplever samme kvalitetsniveau til hvert løb. Børn er mere kritiske og kompromisløse end voksne. De "tåler" ikke at opleve dårlige arrangementer. Ét dårligt arrangement kan for børn ændre synet på orienteringsløb som sport/fritidsaktivitet, og være årsag til, at orienteringsløb vælges fra. Kvaliteten af SkovCup skal være høj og ensartet ved samtlige løb.

## **PRESTIGE**

Blandt mange børn har SkovCupløbene været med til at give prestige omkring o-sporten.

Fra flere familier har vi hørt, at børn nu seriøst overvejer, om de skal gå til orienteringsløb eller fodbold – en overvejelse som de allerfærreste nogensinde har haft før.

Dermed har vi skabt et løbstilbud til børn og unge, som muliggør, at de kan "gå til orienteringsløb" ganske som de kan gå til andre sportsgrene. Netop dette var en af intentionerne med SkovCup.

## **DELTAGERE**

Vi forventer ca. 150-225 løbere til hver af løbene, dog lidt færre børn i efterårssæsonen. Derudover forventes der ca. 300 deltagere til SkovCupfinalen

## **DELTAGERNES ALDER**

SkovCup appellerer primært til de yngre børn; det vil sige at der er størst søgning på de to korteste baner og meget få deltagere på den længste. I foråret 2006 var fordelingen på banerne således:

26% på bane 1

37% på bane 2

15% på bane 3

9% på bane 4

3 % på bane 5.

## **FORÆLDREOPBAKNING**

Børnene er i de fleste tilfælde blevet kørt til løbene af deres forældre. Der har til de fleste løb været næsten lige så mange forældre som børn. Mange af disse forældre er "gamle" orienteringsløbere, der altså har et godt kendskab til sporten, og i de senere år har vi set, at mange nye familier har fundet vej til SkovCup-løbene.

Det har været et gennemgående træk, at forældrene har løbet med deres børn, hvis børnene har haft behov for det. De forældre der ikke har løbet med børnene har hygget sig på stævnepladsen i ventetiden. Efter løbet har forældrene meget ofte givet sig tid til at blive på stævnepladsen et stykke tid, så børnene kunne få tid til at lege og hygge sig med de andre børn og unge. En del forældre har benyttet lejligheden til at have en ugentlig skovtur med "middag i det grønne" efter løbet.

## **DREJEBOG TIL DET ENKELTE ARRANGEMENT**

Det følgende er en beskrivelse af, hvordan SkovCupgruppen ønsker, at de enkelte arrangementer skal arrangeres – for at sikre ensartethed og høj kvalitet ved arrangementerne. SkovCup-finalen afvikles efter de samme grundtanker, men dog efter sin egen "drejebog", der ikke beskrives her.

## **SKOVTILLADELSE**

Skovtilladelserne søges på landsplan sammen med tilladelserne til alle DOF's åbne løb i statsskove. Vores lille terminsliste skal således flettes ind i Østkredsens planlægning, hvilket medfører visse begrænsninger i brugen af skovene. Det håbede vi i starten på, at vi kunne undgå, men vi er nu blevet alt for store til, at vi kan stå udenfor.

I løbet af foråret skal Bjarke Sucksdorff have et oplæg fra os, hvilket meget passende kan ske i forbindelse med marts-mødet. Ved juni-mødet skal de sidste brikker være faldet på plads. I de mellemliggende måneder vil Bjarke typisk flere gange bede os om at flytte eller bytte skove/løbsdatoer for at få puslespillet til at gå op.

I slutningen af juni indsendes den kommende års samlede ønske-terminsliste til Skov- & Naturstyrelsen (SNS), der efter høring hos de enkelte skovdistrikter returnerer den til DOF med eventuelle ønsker om ændringer. I løbet af efteråret kan det således ske, at vi igen hører fra Bjarke. Typisk i november bliver DOF og SNS enige om den endelige terminsliste for næste år, således at listen kan offentliggøres i løbet af december. NB: Hver løbsarrangør skal også indhente tilladelsen hos det lokale skovdistrikt med henvisning til terminslisten. Check dog først om distriktet selv har sat løbet på deres arrangementsliste. Link til ansøgning (april 2007): <http://www.skovognatur.dk/Service/Tilladelser/Aktiviteter/>

## **KORT**

### **KORTTYPE**

Vi har anvendt "rigtige" orienteringskort til arrangementerne. Det er nødvendigt, at alle børnene løber med kort i farver, da orienteringskortets farver er meget vigtige for kortforståelsen. Vi har ikke forenklet de anvendte kort, og kortene har således haft den detaljeringsgrad, de har for voksne. Klubberne indenfor SkovCup-samarbejdet udlåner kortfilerne til hinanden til dette specifikke formål. Der er ingen kopifgift til DOF.

### **MÅLESTOK**

Bane 1-2 bruger kort i målestoksforholdet 1:5.000. Bane 3-5 bruger kort i målestoksforholdet 1:10.000. Årsagen til, at vi har valgt målestoksforholdet 1:5.000 til bane 1 og 2 er, at der er mange poster på disse baner – og banerne er meget korte. For at gøre banerne læselige er 1:5.000 valgt. Se "Baner og banelægning" for oplysninger om banerne.

### **NORDPIL**

Når børnene begynder at bruge kortet for alvor, er det vigtigt, at de kan "vende det rigtigt", dvs. nordvende kortet. Derfor skal det være meget nemt for børnene at finde nord på kortet. Ved anvendelse af forstørrede kortudsnit kan det være svært for børnene at finde ud af, hvad der er nord. Indsæt derfor gerne en kompasrose med tydelig nordpil på kortet.

### **BANEINDTEGNING**

På kortet indtegnes posterne, postnumrene og strækstreger. Banerne skal kunne printes tydeligt! Juster om nødvendigt banesymbolernes størrelse, stregtykkelser og farve (tænk på rød/grøn farveblinde løbere).

### **POSTBESKRIVELSER**

Der skal på alle baner anvendes IOF symboler (supplerende tekstbeskrivelser er ikke nødvendige).

### **KORTPRINTNING**

For at kunne få 150-300 børn i alderen 2 – 15 år i skoven i løbet af 1½ time er det klart, at løbskortene skal være klar når børnene kommer. Derfor printes kortene på forhånd; sædvanligvis laves en fælles printningsaftale for SkovCupgruppen.

Vi printer helst løbskortene med klipperubrikker og postbeskrivelser på kortene. Det er en lettelse for arrangøren på dagen, idet kortene kan udleveres direkte. Samtidigt skal børnene kun holde styr på kortet, som "indeholder" det hele. For bane 3, 4 og 5 kan der udleveres løst kontrolkort, hvis printning ikke er praktisk muligt.

Løbskort-filerne til bane 1 og 2 laves typisk i Microsoft Powerpoint eller Word og bane 3-5 i Condes. Andre filformater eller eventuelt masterfiler i papirform aftales med den, der skal printe løbskortene. Vær omhyggelig med kvaliteten af de printede løbskort. Testprint eller pdf-filer bør godkendes af en banekontrollant.

Færdigt opsatte løbskort-filer sendes til printning senest 14 dage før arrangementet. På SkovCupmøde i marts fastsættes antal print pr. bane for det kommende år. Antallet af print til efterårssæsonen justeres evt. på mødet i juni. Husk kort til postudsætning. Regning for printning sendes til SkovCups kasserer.

## **BANER OG BANELÆGNING**

Postantal: Husk på, at for de mindste børn, går orienteringsløb ud på at "klippe" poster! Derfor skal der på Bane 1 og 2 være mange poster. Posterne – synet af næste post – er det, der får børnene til at løbe af sted på banen.

Postmarkering: Rigtige o-skærme og stativer i lav højde. Husk at posten skal kunne klippes af en person på knapt 1 meters højde. Hvis det kniber med antallet af stativer, så er det vigtigst, at posterne er på stativer på bane 1 og 2, da det er de mindste børn, der har sværest ved at klippe, og klippetangen på stativ er nemmere at klippe med.

Banelængder: Banelængderne må IKKE være længere end angivet nedenfor. For de yngste børn er det svært at koncentrere sig om orienteringsløb i meget mere end en halv time, så derfor skal banerne ikke være for lange.

Sværhedsgrad: Sværhedsgraden nedenfor SKAL overholdes. Hvis man er i tvivl, må banerne hellere være for nemme end for svære. Børn skal være relativt "gamle" og modne, før de kan håndtere de problemer, en for svær bane og det "at blive væk", giver dem. Hvis en bane er "for nem" så giver det mulighed for, at børnene kan løbe hurtigere, fordi de skal bruge mindre tid på at orientere. Det kan også være motiverende en gang imellem at opleve, at en bane kan løbes meget hurtigt – og det er helt sikkert mere motiverende end at blive væk.

Banekontrollant: Det anbefales stærkt at tilknytte en banekontrollant (gerne internt fra klubben) – fra de første baneskitser til godkendelse af løbskort-filer. 200 kritiske barneøjne vil følge dig på dagen ☺

### **BANE 1, BØRNEBANE, CA. 1,0 KM AFMÆRKET**

Kort: 1:5.000. Denne målestok anvendes af hensyn til læsbarheden, idet der er mange poster på banen. Kortet skal være i A4 format.

Banelægning: Snitzlet rute ad skovveje, stier og åbent terræn (ren skovbund). Kontroller banen for eventuelle kortfejl!! Det er vigtigt, at banen er meget tydeligt snitzlet, så man kan se fra den ene snitzling til den anden, også hvis man kun er 1 meter høj. Der skal altså bruges mindst 200 stk. undervejs. Farven på snitzlingen bør være rød/hvid, rød/gul eller gul/blå, da disse farver er mest synlige i flimrende sollys og en regnmørk skov.

Der skal være mange poster, 10 – 15 stk., da posterne virker som motivation undervejs. Der skal altid placeres en post ved forgreninger og steder, hvor der kunne opstå tvivl om ruten. Posterne skal bruges til at lede børnene den rigtige vej ved retningsskift. Der skal være særlig tydelig snitzling lige efter posterne. Det er vigtigt, at børnene skal klippe alle de poster de møder på ruten. Det er meget demotiverende og forvirrende for de mindste at passere en post, der ikke skal klippes.

Løbskort: Kortudsnit med bane og postbeskrivelser eksporteres typisk som et højt opløst billede (i jpg-formatet) fra banelægningsprogrammet til et andet tegneprogram (f.x. MS Powerpoint), hvori løbskortet færdiggøres. På løbskortet placeres nummererede klipperubrikker i kanten af kortet, som én eller to rækker. Gør kortudsnittet størst muligt.

Løberne på denne bane kender nødvendigvis ikke tallene, som er på poststativerne. Derfor skal der på hver post være en let genkendelig tegning i A5/A4 format, og præcis den samme tegning skal i lille udgave være i den pågældende posts klipperubrik. Det er vigtigt, at rækkefølgen af klipperubrikkerne er den samme som rækkefølgen af tegninger på posterne. Brug tegninger som kan genkendes og identificeres af 3-årige. Undgå meget ens ting, fx forskellige sommerfugle, forskellige blade eller forskellige skeletdele. Det siger ikke børnene noget. Brug i stedet tegninger i farver. Tegn evt. selv nogle simple, genkendelige genstande (bold, blomst, båd, bil), eller find noget på computeren.

Kortpakning: Kortet pakkes i A4 plastlomme, hvis det regner, ellers ikke, da det er nemmest at håndtere uden lomme.

Poster: Lavt stativ med rigtig skærm. På stativet hænges ovennævnte A5/A4 tegning i plastlomme, som angiver hvilken rubrik børnene skal klippe i.

## **BANE 2, GRØN BANE (BEGYNDER), CA. 2,0 KM**

Kort: 1:5.000 i A4 format. Denne målestok anvendes af hensyn til læsbarheden, idet der er mange poster på banen.

Banelægning: Begynderbane, dvs. 1 – 3 momenter pr. stræk. Banen skal følge skovveje og tydelige stier. Der skal være mange poster, ca. 20 stk., da posterne virker som motivation undervejs. Posterne skal placeres ved forgreninger og steder, hvor der kan opstå tvivl om ruten. Posternes nøjagtige placering skal bruges til at lede børnene den rigtige vej ved retningsskift.

Det er vigtigt, at børnene skal klippe alle de poster de passerer på ruten, da det er forvirrende og demotiverende at passere en post, der ikke skal klippes. Husk at kontrollere banen for eventuelle kortfejl!!

Løbskort: Som bane 1 uden billeder i klippeløbet

Kortpakning: Kortet pakkes i A4 plastlomme, hvis det regner – ellers ikke.

## **BANE 3, HVID BANE (LET), CA. 3,0 KM**

Kort: Almindeligt O-kort eller udsnit deraf i 1:10.000. A4 format.

Banelægning: Let bane. Banen skal følge skovveje og tydelige stier, men kan undervejs følge lineære terrængenstande (diger, grøfter, hegn o. lign.) fra det ene vej/stisystem til det andet. Forløbet langs den lineære terrængenstand skal altid starte og slutte ved en post på et vej/sti system. Posterne skal bruges til at lede børnene den rigtige vej ved retningsskift. Husk at kontrollere banen for eventuelle kortfejl!

Løbskort: Klippekort indtegnes fortrinsvis på kortfilen (OCAD).

Kortpakning: Kortet pakkes i A4 plastlomme, hvis det regner, eller hvis løberen ønsker det – ellers ikke.

#### **BANE 4, GUL BANE (MELLEMSVÆR), CA. 4,0 KM**

Kort: Almindeligt o-kort eller uddrag deraf i A4 format. 1:10.000.

Banelægning: Mellemsvær bane. Delstrækkene skal indeholde vejvalgsmuligheder, hvoraf mindst et skal være lineært. Dette vejvalg skal også kunne ses af den rutinerede løber. Posterne skal afgrænses ved opfang. Husk at kontrollere banen for eventuelle kortfejl!

Løbskort: Klippekort indtegnes fortrinsvis på kortfilen (OCAD).

Kortpakning: Kortet pakkes i plastlomme, hvis det regner, eller hvis løberen ønsker det – ellers ikke.

#### **BANE 5, SORT BANE (SVÆR), CA. 5,0 KM ELLER MOMENT-BANE**

Kort: Almindeligt o-kort eller uddrag heraf i A4 format. 1:10.000.

Banelægning: Svær bane eller bane med træningsmoment(er). Træningsmoment(erne) kan f.x. være et supplement til bane 4. Husk at kontrollere banen for eventuelle kortfejl!

Løbskort: Klippekort indtegnes fortrinsvis på kortfilen (OCAD). Momentbane(r) indtegnes mest hensigtsmæssigt.

Kortpakning: Kortet pakkes i plastlomme, hvis løberen ønsker det.

## **LØBSARRANGEMENTET**

Det er vigtigt, at stævnet er kompakt, så det kan overskues af børnene, og det er meget vigtigt at afstandene er små. Ved almindelige orienteringsløb kan børnene meget let komme til at gå længere fra parkering til stævneplads, og fra stævneplads til start end de skal løbe i skoven! Det må ikke være tilfældet ved SkovCup.

## **STÆVNEPLADS**

Ved valg af stævneplads, lægges vægt på, at stævnepladsen er egnet til leg efter løbet. Typisk vil en græsplæne til at løbe rundt og lege og spille bold på, være velegnet. Eller måske er der ligefrem en legeplads eller bålplads på stævnepladsen. Det har været vigtigt, at der er mulighed for at børnene kan udfolde sig efter løbet uden trafik. Som stævneplads til et SkovCup-løb med de mange mindre børn, kan en parkeringsplads ikke anbefales.

## **PARKERING**

Børnene ankommer "bil-vis" – og i de fleste tilfælde med deres familier, dvs. forældre og søskende. I klubber med mange ungdomsløbere er ungdomslederne eller andre fra klubben kommet kørende med et hold børn i bilen. Der skal være plads til 100-150 biler – dette sætter store krav til parkeringsfaciliteterne. Der er brug for et par parkeringsvagter, så pladsen udnyttes bedst muligt.

## **AFSTANDE**

Afstanden fra parkering til stævneplads, start og mål skal være så kort som muligt. De mindste børn som deltager i SkovCup er omkring 2 år, og de hverken gider eller kan gå langt for at komme fra bilen til stævnepladsen osv. Det forhold ændrer sig formentligt næppe som børnene bliver ældre – alle vil helst have så korte "transportafstande" som overhovedet muligt.

## **INGEN TILMELDING**

Deltagerne skal ikke melde sig til SkovCup-løbene før løbet finder sted. De kan frit møde op til løbene på løbsdagen. Vi har bevidst valgt at lade tilbuddet være frit og åbent - vel vidende, at det giver meget stor usikkerhed mht. antallet af deltagere og fordelingen på de forskellige baner. Vi tror, at vi vil afskære nogle fra at deltage, hvis vi kræver tilmelding på forhånd. Det ville være vanskeligt at få deltagere udenfor orienteringsklubberne til at melde sig til på forhånd. Mange familier har udtrykt stor tilfredshed med, at man ikke skal tilmelde sig eller binde sig til aktiviteten på forhånd. Det gør det også nemmere for familierne at tage kammerater med til løbene. På den anden side har mange familier vedtaget at gå til orientering og er kommet hver eneste gang.

## **REGISTRERING AF LØBERNE**

### **INDEN FØRSTE LØB**

Inden første løb sender hver klubs SkovCup-ansvarlige SkovPas og SkovCup-folder til de løbere, der deltog i SkovCup i den forgående sæson samt evt. nye løbere, som formodes at kunne tænke sig at deltage i de kommende SkovCup-løb. Der skrives en liste, se bilag 1, over de løbere, der har fået tilsendt SkovPas. Denne liste sendes via e-mail til den klub, der arrangerer det første løb i sæsonen 14 dage før løbet. Det er en stor lettelse for den arrangerende klub.

### **REGISTRERINGSPROCEDUREN PÅ LØBSDAGEN:**

Området markeres tydeligt med banneret "TILMELDING".

Løbere, der ikke har fået tilsendt SkovPas, udfylder sammen med forælder/leder et SkovPas med navn, telefonnummer, adresse og klub. Det er praktisk at have et bord til denne funktion evt. med en funktionær.

I nærheden af dette bord skal alle 5 baner være hængt op, så løberen kan vælge, hvilken bane han/hun vil løbe. Der skal være en dedikeret funktionær til at hjælpe deltagerne med valg af bane og til at finde rundt generelt. Ved rådgivning om bane skal orientering og løbestyrke vægtes. Eksempelvis vil en 8-årig, løbestærkt nybegynder få den største succesoplevelse ved at "ræse" bane 2 to gange rundt, i stedet for at kæmpe sig igennem en bane 3 eller 4. Funktionæren bør være opsøgende i sin hjælp til nye deltagere, særligt de (få) børn og forældre "uden klub", der ikke følges med andre deltagere.

Ved næste bord afleverer løberen sit SkovPas. Funktionæren påser, at passet er udfyldt korrekt både med telefonnummer og postnummer. Hvis der efter løbet skulle være SkovPas, der ikke er afhentet i mål, kan man blive i tvivl om løberen stadig er i skoven, og så er det rart at have et telefonnummer, inden man sætter en stor eftersøgning i gang. Funktionæren sørger for, at den valgte bane er skrevet på SkovPasset og udleverer det tilsvarende orienteringskort samt evt. plastlomme, klippekort og elastik.

Funktionæren skal skrive SkovPasnummeret på orienteringskortets bagside, da det letter udlevering af SkovPasset i mål. Førstegangsløbernes SkovPas har dog endnu ikke fået nummer, i stedet skrives navn og klub på bagsiden.

Funktionæren opkræver betaling af alle løbere uden klub-tilhørsforhold ved udleveringen af kortet.

Funktionæren beholder SkovPasset, og løberen går til start. Med denne fremgangsmåde kommer løberne hurtigt i skoven.

SkovPassene afleveres til registreringsmandskabet. I 4 ringbind er indsat registreringslister sorteret alfabetisk efter klubnavn. Eksempel på en registreringsliste se bilag 1. Hver klub har på forhånd fået tildelt et nummerinterval til den pågældende klubs løbere, eksempelvis har OK Øst 2001-2099. Se bilag 2. Bemærk, at børn uden klub-tilhørsforhold får tildelt løbnumre fra 3001 og opefter. Tidligere var det løbenumrene fra 1-100, men det har vist sig, at der kommer flere end 100 børn på en sæson, der ikke har klubtilhørsforhold.

Mens løberen er i skoven, overføres den valgte bane på SkovPasset til klublisten under den aktuelle løbsdato. SkovPas uden nummer indskrives på den pågældende klubs liste og får tildelt det næste ledige nummer.

Derefter stemples SkovPassene som "kvittering" for deltagelsen og afleveres til målpersonalet. Det vil lette udleveringen, hvis passene sorteres i nummerorden, da nummeret (eller navn og klub) er noteret på løbskortets bagside.

For de hurtigste løbere skal registreringen være overstået og passene klar til udlevering på mindre end 20 minutter.

## **BETALING**

Deltagere "uden klub" betaler kontant for deltagelsen ved de enkelte løb. Fra foråret 2000 er deltagerafgiften kr. 20,- pr. løb. Alle deltagere i klub betaler kr. 10,- pr. løb, som opkræves efter en afsluttet løbsserie fra SkovCup-kassereren direkte til klubberne.

Deltagerafgifterne aftales på SkovCupmøderne i forbindelse med budgettet.

## **START**

Startstedet markeres med "START"-banneret. Der skal ikke være nogen tvivl om, hvor man skal starte, og hvordan man kommer i mål. Der skal ikke være egentlige startbokse, men en snitzel på jorden, der markerer startlinien.

Børnene sætter pris på, at der startes med rigtigt startur. Vi har ikke brugt urene til at tage tid på børnene, men urets tilstedeværelse og "biip" er med til at skabe stemning. Uret skal sættes til at bippe hvert ½ min. for at få flest muligt af sted på kortest mulig tid. Det er muligt at starte fra kl. 16.30 til 17.45.

## **MÅL**

Det er meget vigtigt, at målet er tydeligt markeret med MÅL-banneret, så børnene ved hvor de skal henvende sig efter løbeturen. Børnene skal passere målet og hente deres "stemplede" SkovPas, og derfor er det vigtigt, at der ikke er tvivl om, hvor man skal løbe hen. Selv om nogle af børnene ikke kan læse, vil de sagtens kunne finde målet, hvis det er så tydeligt markeret.

Opløbssluse og målbanner er med til at skabe stemning, og er noget børnene sætter pris på. Når målet ser "rigtigt" ud, er det en fornøjelse at komme i mål, og vi har flere gange oplevet, at det er med til at børnene føler sig som "vindere" når de passere målstregen – og det er herligt at opleve!

Da SkovPassene udleveres ved målgang, er det vigtigt, at målslusen er lang nok til at holde en evt. kø, der kan opstå ved udlevering af SkovPassene.

Det er vigtigt at have rigeligt med mandskab til udlevering af SkovPassene.

## VARIGHED

Det er meningen, at SkovCup-løb skal kunne klares på 1½ time fra man kommer til man går, så det ikke er belastende rent tidsmæssigt. Nogle familier medbringer madkurv, og benytter lejligheden til at komme i skoven, og bruger således længere tid. Vi mener, at det er vigtigt, at deltagelse i arrangementet ikke behøver at vare længere end 1½ time. For det første finder løbene sted på en almindelig hverdag, så børn og forældre kommer fra institution/skole/arbejde og skal fortsætte samme steder dagen efter. Derfor skal deltagelse i orienteringsløbet og den sociale del af arrangementet kunne klares på rimelig tid. I praksis har langt de fleste deltagere været med i 1½ - 2 timer, og arrangementet har været slut efter 2 timer.

## MAD OG DRIKKE

Efter alle løb tilbydes børnene saft og vand at drikke. McDonald tilbyder ikke længere saftbowler til os. Der er blevet tilbudt mange forskellige "madvarer" som kage, frugt, sandwich, knækbrød, pølser og burgere. Børnene er meget glade for det, der bliver tilbudt. Løbene finder sted på et tidspunkt, hvor alle er sultne, og især de mindste børn er påvirket af dette. Derfor bør der tilbydes noget at spise - og gerne mad frem for slik. Økonomien i dette tilbud skal naturligvis overvejes, men det er helt givet, at der er behov for at give børnene noget at spise. En meget billig mulighed er at smøre sandwich eller madder - det kan gøres på stedet og kræver ikke de store indkøb eller forberedelser. Da man ikke ved hvor mange børn, der kommer, bør man ikke smøre det hele på forhånd. 2 til 3 personer kan klare denne funktion under løbet. Beløbsrammen for bespisning aftales på SkovCupmøderne.

## AKTIVITETER EFTER LØBET

Efter løbet kan der tilbydes andre aktiviteter. Aktiviteterne har ved tidligere arrangementer for det meste være tilbudt som "fri leg", forstået på den måde at der har været f.eks. bolde og boldbane, klatretræer, legeredskaber eller lignende, som børnene kunne benytte når og hvis de ville. Der er ikke behov for egentlig styring af disse aktiviteter - børnene kan sagtens selv finde ud af lege, blot der stilles plads og "udstyr" til rådighed.

## PRÆMIER

Ved det sidste løb i hver serie er der en flot SkovCuppræmie til alle børn, der har deltaget i mindst 4 af de 6 løb. Børn, der ikke har deltaget i 4 løb i en serie, får en "lille ting" som trøstepræmie.

Vores fornemmelse er, at børnene er glade for de ting de får - og at de er glade for at få noget! Uddelingen af præmier har helt sikkert været en "gulerod", som fik børnene til at komme mindst 4 gange. Børn, der ikke har "løbet sig til" en præmie, har været interesseret i at købe den, hvilket vi dog har sagt nej til. Størrelsen og indkøbet af præmier koordineres og bestemmes af SkovCupgruppen.

## MATERIEL

**Der er behov for følgende materiel:**

stativer med stiftklemmer  
14 særlig lave stativer til Bane 1 \*  
skærme  
børnebanetegninger  
skilte med instruktion  
affaldsposer  
parkeringsafmærkning  
evt. telte til start, mål, mad m.m.  
snitzling til børnebane  
snitzling til afmærkning af startboks og målsluse.  
spyd til målsluse  
målbanner  
startur  
borde og stole  
hæftemaskine, vandfast tuscher, snor osv.  
bispisning  
væske og bægre (mindst 350 stk)  
førstehjælpskasse  
kort  
plastlommer \*  
klippekort og elastikker \*  
registreringslister i tilhørende mapper \*  
SkovPas \*  
SkovPas-kasser til mål \*  
SkovCupstempler \*  
pengekasse\*

Materiel markeret med \* er fælles materiel, som overdrages fra én arrangør til den næste.

**FORSLAG TIL MANDSKABSPLAN****Inden løbet**

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| Postudsætning børnebane | 2 personer   |
| Øvrige baner            | 3-4 personer |
| Stævneplads             | 2-3 personer |

**Før og under løbet**

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| Parkeringsvagter                 | 1-2 personer |
| Kortudlevering                   | 2 personer   |
| Start                            | 1 person     |
| Registrering                     | 3-4 personer |
| Mål og udlevering af SkovPas     | 3-4 personer |
| Mad og drikke                    | 3-4 personer |
| Kortudlevering                   | 3-4 personer |
| "Springere" til transport af pas | 2-3 personer |

**Efter løbet**

Oprydning  
Postindsamling

# PÅ OVERORDNET PLAN

I det følgende gennemgås de aktiviteter/opgaver, der håndteres i fællesskab i SkovCupgruppen.

## KOORDINATOR

Det anbefales, at én eller nogle få personer påtager sig det overordnede koordineringsarbejde, og sikrer, at møder afholdes, at arbejdet delegeres, opfølgning på aftaler og arbejdsopgaver osv. osv.

## KASSERER

Ib Konradsen, Østkredsens kasserer, har velvilligt påtaget sig at være kasserer for SkovCupgruppen. Det er nødvendigt, at én person holder regnskab, opkræver startafgifter osv.

## KALENDER – TERMINER FOR ARBEJDET I SKOVcupGRUPPEN

| Tidspunkt | Beskrivelse  |
|-----------|--|
| Oktober   | Evaluering af efterårets løb – afvikling, statistik og regnskab.<br>Orientering om eventuelle ændringer til næste års terminsliste.<br>Telefon-/adresseliste ajourføres.<br>Planlægning af næste års sæson, mødesteder/stævnepladser, budget, kopieringsaftale, kortantal, præmier, SkovCupfolder/indbydelse, SkovPas, præmier, materielkasse, PR/informationsmateriale, kontakt til hjemmesider m.v., sponsorer.  |
| December  | Færdig SkovCupliste for næste sæson klar til offentliggørelse.   |
| Februar   | SkovCupfolder for foråret klar til udsendelse  |
| Marts     | Detailplanlægning af forårssæsonen.<br>Opfølgning på beslutninger fra sidste møde. Herunder især: madbudget, kopieringsaftale, præmier.<br>SkovPas klar til uddeling til klubberne.<br>Klubbernes registreringslister skal være klar til fremsendelse til arrangøren af det første SkovCup-løb senest 14 dage før løbsdagen.<br>Forslag til næste års terminsliste gøres klar til indsendelse til Jan Hausner (Østkredsen).<br>SkovCup-finale funktionsområder aftales |
| Maj       | SkovCupfolder for efteråret klar til uddeling ved forårets sidste løb.   |
| Juni      | Evaluering af forårssæsonen med regnskab og statistik.<br>Detailplanlægning af efterårssæsonen, herunder præmier, nye registreringslister, materielkasse, evt. justering af kortantal og madbudget.<br>Efterårets SkovPas uddeles.<br>Færdiggørelse af næste års terminsliste – klar til fremsendelse til Østkredsens terminslistefører.   |

## **OVERSIGT OVER ARBEJDSOPGAVER**

### **UDKAST TIL TERMINSLISTE TIL SKOV CUP FOR DET FØLGENDE ÅR**

Samler information fra klubberne. Rykker klubberne, så listen sammensættes i tide. Viderefordeler listen til den ansvarlige for SkovCupfolderen.

### **TELEFON- OG ADRESSELISTE FOR DET FØLGENDE ÅR**

En person sammenfatter denne liste og varetager eventuelle opdateringer i årets løb, og fordeler til gruppen

### **KOORDINATOR**

Er kredsens, børne- og ungdomsudvalgets og SkovCupgruppens kontaktperson. Indkalder til møder. Sørger for opfølgning.

### **PRÆMIER**

Få ideer til præmier, indhente tilbud, sørge for evt. "artwork", bestille præmier så de er "i hus" i rette tid.

### **KOPIERINGSAFTALE**

Finde den mest favorable kopileverandør. Forhandle pris aftale og leveringsbetingelser med kopileverandør. Videreformidle informationen til gruppen.

### **SPONSORER**

Finde sponsorer til fx præmier, mad og drikke. Videreformidle informationen i gruppen.

### **REGISTRERINGSLister**

Fremstille registreringslister til en løbssæson og sende dem til klubberne via E-mail. Klubberne skal udfylde dem med de løbere, som de udskriver SkovPas til. De udfyldte lister skal sendes til den klub, der arrangerer det første løb i serien.

### **SKOV PAS**

Fremstille SkovPas til en løbssæson – deadlines ved møde 2 og møde 3.

### **KONTAKT TIL FORBUNDET OG PRESSEN**

Sikre, at SkovCup-terminslisten samt forårets og efterårets SkovCupfolder/indbydelse omtales på Østkredsens hjemmeside med link til [www.skovcup.dk](http://www.skovcup.dk) samt evt. i Orientering.dk (O-posten). Evt. udsende pressemeddelelser.

### **SKOV CUP FOLDER**

Indbydelse til en løbssæson. Deadlines februar og maj. Samtidig med trykning af folderen lægges den på [www.skovcup.dk](http://www.skovcup.dk)

**HJEMMESIDE**

Opbygge, opdatere og vedligeholde [www.skovcup.dk](http://www.skovcup.dk)

**FÆLLES MATERIEL**

Indkøb af kontrolkort, plastlommer, elastikker mm. som benyttes af hele SkovCupgruppen.

**REFERATER**

Skrive referat fra møderne i SkovCupgruppen.

**PR-/INFORMATIONSMATERIALE**

Om O-sporten, fremskaffes centralt og benyttes af hele SkovCupgruppen.





## BILAG 2 - KLUBNUMRE

| <b>Løbernr.</b> | <b>Klubnavn:</b>        |
|-----------------|-------------------------|
| 0001-0099       |                         |
| 0100-0199       | <b>Ballerup OK</b>      |
| 0200-0299       | <b>DSR</b>              |
| 0300-0399       | <b>Farum OK</b>         |
| 0400-0499       | <b>FIF – Hillerød</b>   |
| 0500-0599       | <b>Fredensborg</b>      |
| 0600-0699       | <b>Helsingør SOK</b>    |
| 0700-0799       | <b>Hvalsø OK</b>        |
| 0800-0899       | <b>Kildeholm OK</b>     |
| 0900-0999       | <b>KIUF</b>             |
| 1000-1099       | <b>Lillerød IF</b>      |
| 1100-1199       | <b>Lyngby OK</b>        |
| 1200-1299       | <b>OK 73</b>            |
| 1300-1399       | <b>PI – København</b>   |
| 1400-1499       | <b>ROK</b>              |
| 1500-1599       | <b>Roskilde OK</b>      |
| 1600-1699       | <b>SG</b>               |
| 1700-1799       | <b>Skærmø</b>           |
| 1800-1899       | <b>Søllerød OK</b>      |
| 1900-1999       | <b>Tisvilde Hegn OK</b> |
| 2000-2099       | <b>OK – Øst</b>         |
| 3000-           | <b>Børn uden klub</b>   |

# BILAG 3 SKEMATISK OVERSIGT OVER AFVIKLING AF ET SKOVCUPLØB.

Tidspunkter og navne kan evt. sættes ind i skemaet, så det kan uddeles til hjælperne.

|   |   |
|---|---|
| Afvikling af SKOV CUP den xx/xx-xx  | <b>Mandskabsbehov:</b>  |
| <p><b>Banelægning</b><br/>Der hænges mærkesedler op i skoven. Gå banerne igennem og kontroller, at vejvalgsmulighederne også er i terrænet. Der må ikke være kortfejl på banen. Få en øvet orienteringsløber til at kontrollere mærkesedlerne i skoven.</p> <p>På løbsdagen sættes mønsterkort af de 5 baner op i børnehøjde i nærheden af kortudleveringen sammen med instruktionen (som kan indeholde oplysning om udfyldelse af SkovPas, glemt SkovPas, farve på snitzel til start og på bane 1, melde sig i mål, legemulighed m.v.)</p> <p>Banelæggeren sørger ved dårligt vejr for at kortene lægges i plastlommer. Hvis der ikke er trykt klipperubrikker på bane 3-4-5 lægges klippekort og elastikker ud til personalet, der udleverer kortene.</p> <p>Banelæggeren sørger for, at der afhentes flg. materiel hos foregående arrangør: plastlommer, (evt. klippekort og elastikker), registreringslister i tilhørende mapper, blanke SkovPas, SkovPas-kasser til mål, SkovPas-stempler.</p> | <p><b>1 banelægger</b><br/>1 kontrollant</p>                        |
| <p><b>Postudsætning. Mødetid kl. xx til afhentning af stativer m.v.</b></p> <p>Snitzlet bane, xx antal lave stativer med billeder + o-skærme + ca. 200 rød/hvide snitzlinger<br/>         Postudsætningsbane 1, xx stativer + o-skærme<br/>         Postudsætningsbane 2, xx stativer + o-skærme<br/>         Postudsætningsbane 3, xx stativer + o-skærme<br/>         Postudsætningsbane 4, xx stativer + o-skærme</p> <p>Samme aften efter kl. 19.30 eller næste dag tager hver postudsætter sine stativer ind samt mærkeseddel og afleverer det xx.</p>   | <p><b>5 personer (så kan udsætningen foregå på godt 1 time)</b></p> |
| <p><b>Materiel til stævnepladsen inden kl. 15</b></p> <p>Telte, borde og bukke, snitzlinger, spyd til måsluse, start- og målbanner, affaldsstativer og sække transporteres til stævnepladsen .</p> <p>Efter løbet afhentes materiellet på stævnepladsen.</p>  | <p>1 person + stor bil</p>  |
| <p><b>Skiltning inden kl. 15.30</b></p> <p>Der skal afmærkes med skærm ved xxvej<br/>         Der opsættes skilt med henvisning til stævneplads, registrering/tilmelding, wc og lignende.</p>   | <p>1 person</p>   |
| <p><b>Parkeringsanvisning. Mødetid kl. 15.30</b><br/>         Der forventes 100 –150 biler</p>  | <p>2 personer</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Registrering/tilmelding af løberne. Mødetid kl. 15</b></p> <p>I dårligt vejr sættes telt op. De fleste børn har fået tilsendt et SkovPas, som de skal aflevere ved bordet med udlevering af kort.</p> <p>Børn, der møder op for første gang, skal have et SkovPas. Blanke SkovPas lægges på et bord, så børnene eller ledsageren selv kan udfylde det med navn, tlf.nr., adresse, fødeår og klub. Hvis de ikke er medlem af en klub, sættes minus ud for klub. Husk kuglepenne.</p> <p>Glemte SkovPas: Hvis løberen har glemt sit SkovPas, udfylder løberen eller ledsageren et Nødpas. Sørg for at have hvide kopier af SkovPasset.</p>   | 1 person   |
| <p><b>Rådgivning om banevalg m.v. Mødetid kl. 15.30</b></p> <p>Funktionæren skal være til rådighed ved planchen med mønsterkortene og skal være opsøgende med henblik på at vejlede om banevalg m.v.</p> <p>Orientering og løbestyrke skal vægtes; eksempelvis vil en 8-årig, løbestærk nybegynder få større succesoplevelse ved at løbe bane 2 to gange end at kæmpe sig igennem bane 3 eller 4.</p>  | 1 person   |
| <p><b>Udlevering af orienteringskort. Mødetid kl. 15</b></p> <p>Ved næste bord afleverer løberen SkovPasset og får udleveret et kort med den bane, der står på passet.</p> <p>Hvis det er en løber uden klub, opkræves samtidig 20 kr. Husk pengekasse. Inden udlevering af kortet noteres SkovPasset nummer på bagsiden af kortet. Hvis det er et nyt SkovPas skrives navn og klub på bagsiden. Husk skrivegrej, der kan skrive på kort/plastlomme.</p> <p>Hvis der ikke er klipperuder på bane 3-4-5 skal der udleveres klippekort og elastik.</p> <p>Løberen skal have besked på at følge xx/xx snitzel til starten.</p> <p>Funktionæren afleverer herefter SkovPassene til "Registreringen".</p> | <p>Udlevering af kort:<br/>1 – 2 personer</p> <p>Budbringer til registrering:<br/>1 person</p> |
| <p><b>Starten. Mødetid kl. 15</b></p> <p>Mandskabet snitzler med xx/xx fra kortudlevering til startpunktet. Der sættes startbanner op. Der skal ikke være startbåse, men en snitzel på jorden som startlinie.</p> <p>Der tages ikke tid, men et startur skaber stemning.</p> <p>Startur sættes til at bippe hvert halve minut, og de løbere, der er mødt frem, sendes af sted.</p>   | 1 – 2 personer   |
| <p><b>Registrering. Mødetid kl. 15.30</b></p> <p>I dårligt vejr sættes telt op.</p> <p>Registreringslisterne er sorteret alfabetisk efter klubnavn. Hver klub har på forhånd fået tildelt et nummerinterval til den pågældende klubs løbere, eksempelvis har HSOK 06xx. Registreringslisterne er fordelt i 3 ringbind, sorteret efter løbernumre, plus et 4. ringbind til løbere uden klub.</p> <p>Mandskabet noterer banen på listen i ringbindet. Nye SkovPas indføres på</p>  | 4 personer:  |

|  |  |
|--|--|
| <p>listen og får tildelt et løbenummer.<br/>SkovPassene afleveres til stempeling.</p>  |  |
| <p>Stempeling af SkovPas. Mødetid kl. 15.30</p> <p>SkovPasset stemples som bevis på at løberen har været i skoven. (Deltagelse i 4 løb udløser en præmie!)</p> <p>SkovPassene afleveres til sortering.</p>   | 1 person   |
| <p>Sortering af SkovPassene. Mødetid kl. 15.30</p> <p>Passene sorteres i nummerorden. Nummeret er skrevet på bagsiden af løbskortet.</p> <p>Hvis det er en ny løber, er der skrevet navn og klub. Du kan på listen over klubnumre se de nummerintervaller den pågældendes klubs medlemmer er registreret under.</p>  | 4 mand til sortering og udlevering af SkovPas:           |
| <p>Målet. Mødetid kl. 15</p> <p>Der laves opløbsbås fra sidste post og opsættes målbanner. Der er ikke tidtagning i mål. Opløbsbåsen fortsættes efter målbanneren, så løberne kan stå i række og få deres SkovPas udleveret.</p> <p>Målpersonalet sørger for at have en førstehjælpskasse.</p>   | Samme personer som ved sortering                         |
| <p>Drikke. Mødetid kl. 15.30</p> <p>xx henter dunkene (og afleverer efter løbet).</p> <p>Der opstilles et bord til saftvand. Løberne kan evt. selv tappe, men en person må sørge for at der er bæger m.v.</p> <p>Der sættes affaldsposer op til brugte bæger m.v. gerne flere steder på stævnepladsen.</p>   | 1 person   |
| <p>Mad. Mødetid kl. 15.30</p> <p>Der sættes telt op. Et bord bruges som disk til udlevering af maden. Der indkøbes på forhånd f. eks. sandwichbrød, leverpostej, smøreost og chokoladepålæg. Sidstnævnte er det mest populære. Smør nogle stykker i forvejen og resten under løbet. Beregn 2 stk. pr. barn. Der forventes op mod 300 børn. Budgettet er max xxx kr. Hvis der er råd til det, kan I vælge at supplere med skrællede gulerødder og lignende.</p> | 3 personer (den ene kan være ovennævnte)                 |
| <p>Legeting. Mødetid kl. 15.30</p> <p>Der lægges diverse legeting frem til fri leg.</p>  | 1 person fremskaffer legeting, f. eks. ved lån på skole. |

Der medbringes stole til eget brug. Efter løbet rydder hver gruppe op efter sig og pakker grejet sammen. Postudsætterne tager sine egne poster ind.