

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 15. april 2007
Opdateret af Susanne samt Kirsten Januar 2011 og Juni 2014
for Dansk Orienteringsforbund, Østkredsens B&UU

INDHOLDSFORTEGNELSE:

Hvordan planlægges og organiseres SkovCup	5
SkovCups økonomi	5
GENERELLE BETRAGTNINGER.....	5
Kvalitet.....	5
Prestige	6
Deltagere	6
Banefordeling.....	6
Forældreopbakning	6
DREJEBOG TIL DET ENKELTE ARRANGEMENT.....	7
Skovtilladelse.....	7
O-service	7
Kort	7
Korttype.....	7
Målestok.....	8
Nordpil.....	8
indtegning af poster og baner	8
Postbeskrivelser	8
Printklar løbsfil med "Condes"	8
Kortprintning.....	9
Baner og banelægning	10
Bane 1, børnebane, ca. 1 km afmærket	10
Bane 2, grøn bane (begynder), ca. 2 km	11
Bane 3, hvid bane (let), ca. 3 km	11
Bane 4, gul bane (mellemsvær), ca. 4 km	12
Bane 5, sort bane (svær), ca. 5 km Kun til skovcup-finale	12
LØBSARRANGEMENTET	12
Stævneplads	12

Parkering	13
Afstande	13
Ingen tilmelding	13
Registrering af løberne.....	13
Inden første løb	13
Registreringsproceduren på løbsdagen:.....	13
Betaling	14
Start	15
Mål	15
Varighed	15
Mad og drikke.....	15
Aktiviteter efter løbet	16
Præmier	16
Materiel	16
Forslag til mandskabsplan.....	17
PÅ OVERORDNET PLAN.....	18
Koordinator	18
Kasserer	18
Kalender – terminer for arbejdet i SkovCupgruppen.....	18
Oversigt over arbejdsopgaver	19
Udkast til terminsliste til skovcup for det følgende år	19
Telefon- og adresseliste for det følgende år	19
Koordinator.....	19
Præmier	19
Kopieringsaftale.....	19
Sponsorer.....	19
Registreringslister.....	19
SkovPas	19
Kontakt til forbundet OG PRESSEN	19
Skovcupfolder	19
Hjemmeside	19
Fælles materiel.....	20

Referater	20
PR-/informationsmateriale	20
BILAG 1 - EKSEMPEL PÅ EN REGISTRERINGSLISTE.....	21
BILAG 2 - KLUBNUMRE	23
BILAG 3 SKEMATISK OVERSIGT OVER AFVIKLING AF ET SKOVCUPLØB.	24

HVAD ER SKOVCUP

SkovCup er et orienterings-tilbud til børn og unge i Østkredsen, primært i området mellem Køge, Roskilde, Tisvilde, Helsingør og København. SkovCup arrangeres på onsdage; seks løb om foråret og fem om efteråret. Dog er SkovCup-finalen altid Grundlovsdag.

For forårets løb uddeles præmier i forbindelse med SkovCup-finalen og her tæller 4 af 6 løb.

For efterårets løb uddeles præmier ved årets sidste løb og her tæller 3 af 5 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 150 børn pr. løb i foråret (dog ca. 250 til SkovCup-finalen) og lidt færre 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 SKOVCUP

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

SKOVCUPS ØKONOMI

DOF støtter SkovCup økonomisk. Derudover betaler hver deltager, som er medlem af en orienteringsklub, kr. 15 pr. løb. Løbsafgiften opkræves samlet hos klubberne efter hver løbsserie af kassereren for SkovCup. Deltagere, som ikke er medlem af en orienteringsklub betaler kr. 25 pr. løb.

Deltagerafgiften og tilskuddet fra DOF skal dække følgende udgifter: Kort, kortprintning, plastlommer, kontrolkort, mad & drikke, præmier og vedligehold af SkovCup-udstyret.

GENERELLE BETRAGTNINGER

KVALITET

Kvaliteten af SkovCup skal være høj og ensartet ved samtlige løb.

Det er målet, at kvaliteten af SkovCup-løbene skal være fuldt ud på højde med hvad vi oplever om søndagen til kredsløb. Det gælder kort, baner, stævneplads, stævnearrangement, startprocedure (til finalen), mål, væske og afmærkning. Til SkovCup skal der også være plads til leg, og der er forplejning når børnene kommer i mål.

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.

PRESTIGE

Blandt mange børn har SkovCup-løbene 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 til fodbold – en overvejelse som de allerfærreste 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 er en af intentionerne med SkovCup.

DELTAGERE

Vi forventer ca. 150 løbere til hver af løbene, dog lidt færre børn i efterårssæsonen. Derudover forventes der ca. 250 deltagere til SkovCup-finalen

BANEFORDELING

SkovCup appellerer primært til de yngre børn; det vil sige at der er størst søgning på de to korteste baner.

I foråret 2013 var fordelingen på banerne således:

39% på bane 1

35% på bane 2

17% på bane 3

10% på bane 4

FORÆLDREOPBAKNING

Børnene er i de fleste tilfælde blevet kørt til løbene af deres forældre, så der er næsten lige så mange forældre som børn. Mange af disse forældre er "gamle" orienteringsløbere, der har et godt kendskab til sporten. I de senere år har vi set, at mange nye familier har fundet vej til SkovCup-løbene og mere end en tredjedel af deltagerne er uden klub. Det er et gennemgående træk, at forældrene løber med deres børn, hvis børnene har behov for det. De forældre, der ikke løber med børnene hygger sig på stævnepladsen i ventetiden. Efter løbet giver forældrene sig meget ofte tid til at blive på stævnepladsen, så børnene kan 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 SkovCup-gruppen ønsker, at de enkelte arrangementer skal arrangeres – for at sikre ensartethed og høj kvalitet. SkovCup-finalen afvikles efter de samme grundtanker, men dog efter sin egen ”drejebog”, der ikke beskrives her.

SKOVTILLADELSE

Den enkelte løbsarrangør skal selv sørge for tilladelse til at benytte den udvalgte skov. Dette sker elektronisk via: <http://booking.naturstyrelsen.dk/Home/Kort>. Har man ikke før søgt om skovtilladelse via hjemmesiden, skal man først oprettes som bruger. Følg vejledningen – det er ikke svært.

Ansøgningen om skovtilladelse bør ske i god tid inden arrangementet. Jo senere, man søger, desto større risiko er der for, at skoven er optaget af andre aktiviteter på den dag, hvor man selv gerne ville lave Skovcup. Skulle man få afslag på sin ansøgning, fordi skoven er optaget til anden side, vil det dog altid være et forsøg værd at få en dialog med den person, der har booket skoven. Ofte er der tale om et mindre arrangement i et lille hjørne af skoven, og så vil der være plads til begge aktiviteter.

O-SERVICE

Når man har modtaget sin tilladelse, meddeler man dette til Bjarke Sucksdorff, bjarke@sucksdorff.dk, der sørger for at oprette løbet i o-service.

Herefter skal løbet linkes op til SkovCup-indbydelsen. For at kunne gøre dette, skal man af sin klub tildeles rettighed som ”løbsarrangør”.

Når man har logget sig på i o-service, skal man først lige sikre sig i ”indstillinger”, at man nu også er vignet af som ”løbsarrangør”.

Herefter klikker man på sit arrangement på samme måde, som hvis man skal tilmelde sig løbet. Fortsæt med et klik på ”ret kalender”, og så er man havnet på den side, hvor man som stævneleder kan indtaste oplysninger om tilmelding, startafgifter m.v. i forbindelse med ordinære o-løb. I Skovcup-sammenhæng har man dog kun behov for at indsætte linket til Skovcup-hjemmesiden, <http://skovcup.dk>, i rubrikken ”hjemmeside”.

Gem – og vend tilbage til kalenderen, hvor et lille blå/grønt logo gerne skulle vise, at løbet nu er aktiveret, og der er forbindelse til den hjemmeside, man har valgt som arrangør.

Senest efter et døgn vil løbet automatisk også fremgå af DOFs aktivitetskalender.

KORT

KORTTYPE

Vi anvender orienteringskort til arrangementerne. Det er nødvendigt, at børnene løber med almindelige orienteringskort af hensyn til kortforståelsen. Vi har ikke forenklet de anvendte kort, og kortene har således den detaljeringsgrad, de har for voksne. Klubberne indenfor SkovCup-samarbejdet udlåner kortfilerne til hinanden til dette specifikke formål. Der er ingen kopiavgift til DOF.

MÅLESTOK

Bane 1 og 2 bruger kort i målestoksforholdet 1:5.000. Bane 3 og 4 – samt bane 5 til Skovcup-finalen - bruger kort i målestoksforholdet 1:10.000. Vi har valgt målestoksforholdet 1:5.000 til bane 1 og 2 for at gøre banerne læselige. Der er mange poster – og banerne er meget korte. Se "Baner og banelægning" for oplysninger om banerne.

NORDPIL

Når børnene begynder at bruge kortet for alvor, er det vigtigt, at de kan "vende kortet 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 et billede med en kompasrose med tydelig nordpil på kortet.

INDTEGNING AF POSTER OG BANER

Indtegn poster og alle baner. Sørg for at posternes kontrolnumre passer med serien af poststativer, der bruges til Skovcup. Poster, der kun bruges til bane 1 – hvor de specielle små Skovcup-stativer uden kontrolnummer bruges – gives en tilfældig fortløbende kontrolnummerserie. Banerne skal kunne printes tydeligt! Juster om nødvendigt banesymbolernes størrelse, stregykkelser og farve (tænk på rød/grøn farveblinde løbere).

POSTBESKRIVELSER

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

PRINTKLAR LØBSFIL MED "CONDES"

Som beskrevet andre steder bruger banerne forskellige målestoksforhold og klipperubrikker mv. på løbskortene. Ved at bruge CONDES-programmets "Canvas", tekst- og billedteknikker kan hele opgaven udføres i en og samme printklare CONDES-løbsfil. Dette sikrer først og fremmest, at ændringer kommer med på alle berørte baner og det letter samarbejdet med banekontrollant og ved printning (se næste afsnit).

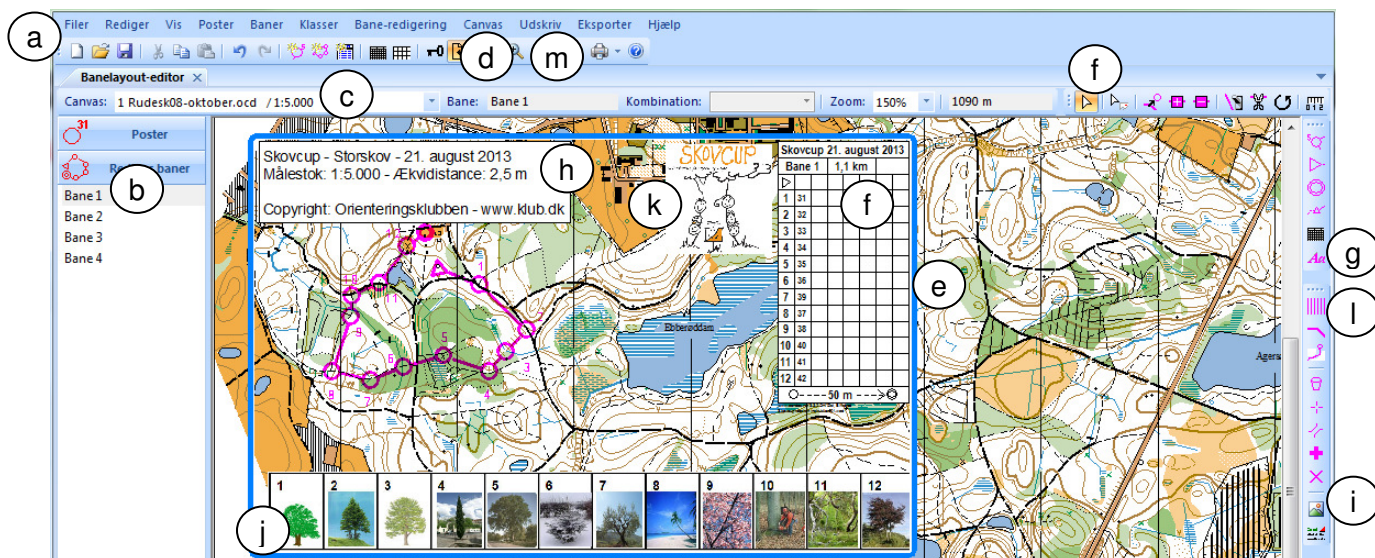
Der benyttes tre Canvas (CONDES løbskort-layout), som kan oprettes på et vilkårligt tidspunkt under banelægningen. Indledningsvis er der på Canvas nr. 1. bare valgt den kortfil, som senere bliver brugt af alle tre Canvas.

Billedfiler med klippekort og andre symboler fås fra tidligere Skovcup-banelæggere eller tegnes og gemmes i f.x. jpg-formatet. De fleste billedprogrammer kan dreje billeder, så de kan tilpasses det ønskede printformat.

Det følgende er et overblik over de enkelte trin (bogstaverne henviser til skærbilledet næste side og \\
henviser til menupunkter):

1. Indstil printerens papirformat til A4 (a)
2. **Bane 1** vælges (b).
3. Vælg Canvas nr. 1 (c) og sæt Udskriftsmålestok til 1:5000 under \\
Kort.. (d)
4. Marker (klik på) udskriftsrammen (e), højre-klik på den, vælg "Indstil formatet til printer-papirarket (stående)" eller "...(liggende)".
5. Flyt postbeskrivelsen indenfor rammen (f).

6. Opret tekst(er) efter behov (g) og placer indenfor rammen (h).
7. Indsæt klipperubrikker som "Nyt grafikobjekt" (i) og tilpas størrelse, samt placering (j).
8. Indsæt flere grafikobjekter (k) ligesom klipperubrikker.
9. Trin 4 til 8 gentages efter behov indtil indhold og layout'et er i orden. "Vælg bane-objekt" eller "Vælg grafik-objekt" (f) for at komme til at redigere objekterne. Husk at gøre kortudsnittet så stort som muligt.
10. Trin 2 til 9 gentages for **Bane 2** med Canvas nr. 2. I trin 3 vælges dog - under menupunkt \\Canvas\Kort... - at bruge Canvas 1, UDEN grafik-objekter og tekster fra dette. Desværre kan CONDES (endnu i vers 8.3.2) ikke kopiere grafikobjekter. Udskriftsmålestok 1:5000.
11. Trin 2 til 9 gentages for **Bane 3-4** (og 5) med Canvas nr. 3. I trin 3 vælges dog - under \\Canvas\Kort... - at bruge Canvas 1, UDEN grafik-objekter og tekster fra dette. Udskriftsmålestok 1:10000.
12. For forbudt område (l) eller lignende, kan det vælges om det skal "lænkes" mellem Canvas under "\\Canvas\Poster..."
13. Ved printning via menuen "\\Udskriv\Kort med baner..." (m) vælges Canvas som fastlagt ovenfor (det sker ikke automatisk).



Skærbillede i CONDES version 8.3.2 (www.condes.net)

KORTPRINTNING

For at kunne få ca. 150 børn i alderen 2 – 15 år i skoven i løbet af 1½ time er løbskortene printet på forhånd og klar når børnene kommer. Vi printer løbskortene med klipperubrikker og postbeskrivelser på kortene, så kortene kan udleveres direkte. Samtidigt skal børnene kun holde styr på kortet, som "indeholder" det hele. For bane 3 og 4 kan der udleveres løst kontrolkort, hvis printning ikke er praktisk muligt.

Løbsfilen (løbskortene) laves typisk i CONDES (se forrige afsnit). Andre filformater, som f.x. Microsoft PowerPoint eller Word til bane 1 og 2 eller eventuelt masterfiler i papirform aftales med den, der skal printe løbskortene. Men uanset metoden, så vær omhyggelig med kvaliteten af de printede løbskort. Testprint eller pdf-filer bør godkendes af en banekontrollant.

Man kan deltage i en fælles printnings-aftale for SkovCup-gruppen hos Søllerød OK. For at sikre en smidig arbejdsgang og gøre farvejustering mulig, skal den printklare løbsfil hertil være lavet i Condes (se forrige afsnit) og sendes til printning **senest 14 dage** før arrangementet.

På SkovCup-mødet 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 og et antal blanke kort som reserve. 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 og synet af næste post, er en stor motivationsfaktor for børnene.

Postmarkering: Rigtige o-skærme og stativer i lav højde. 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 skal overholde de angivne længder, se 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 en for svær bane og det "at blive væk". 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. Mange barneøjne vil følge dig på dagen ☺

BANE 1, BØRNEBANE, CA. 1 KM AFMÆRKET

Kort: Almindeligt O-kort eller udsnit deraf i 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 så tydelig snitzlet, at 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 eller i 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 retnings skift. 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: I CONDES anvendes Canvas nr. 1, hvorpå nummererede klipperubrikker med billeder (se nedenfor) placeres som én eller to rækker langs kanten. Placer også tekster, postbeskrivelser og andre symboler, så kortudsnittet bliver 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 er nemmest at håndtere uden lomme, men tilbyd A4 plastlomme, hvis det regner.

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 KM

Kort: Almindeligt O-kort eller udsnit deraf i 1:5.000. Denne målestok anvendes af hensyn til læsbarheden, idet der er mange poster på banen. Kortet skal være i A4 format.

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 retnings skift. 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. Husk at kontrollere banen for eventuelle kortfejl!!

Løbskort: Som bane 1, uden billeder i klippefelterne. I Condes bruges Canvas nr. 2.

Kortpakning: Kortet er nemmest at håndtere uden lomme, men tilbyd A4 plastlomme, hvis det regner.

BANE 3, HVID BANE (LET), CA. 3 KM

Kort: Almindeligt O-kort eller udsnit deraf i 1:10.000 i 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 en vej/sti. Posterne skal bruges til at lede børnene den rigtige vej ved retningsskift. Husk at kontrollere banen for eventuelle kortfejl!

Løbskort: I CONDES anvendes Canvas nr. 3, hvorpå nummererede klipperubrikker placeres som én eller to rækker langs kanten. Placer også tekster, postbeskrivelser og andre symboler, så kortudsnittet bliver størst muligt.

Kortpakning: Tilbyd A4 plastlomme, hvis det regner eller hvis løberen ønsker det.

BANE 4, GUL BANE (MELLEMSVÆR), CA. 4 KM

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

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

Løbskort: Som for bane 3.

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

BANE 5, SORT BANE (SVÆR), CA. 5 KM KUN TIL SKOVCUP-FINALE

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

Banelægning: Svær bane. Husk at kontrollere banen for eventuelle kortfejl!

Løbskort: Som for bane 3.

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

LØBSARRANGEMENTET

Det er vigtigt, at stævnet er kompakt, så det kan overskues af børnene. Det er vigtigt med korte afstande. 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 kan frit møde op og melde sig til SkovCup-løbet på dagen. 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 vil 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. Alligevel har mange familier vedtaget at gå til orientering og er kommet hver eneste gang.

REGISTRERING AF LØBERNE

INDEN FØRSTE LØB

Inden sæsonens første løb sender hver klubs SkovCup-ansvarlige SkovPas og SkovCup-folder til de løbere, der deltog i SkovCup i den foregående sæson samt til evt. nye løbere, som formodes at kunne tænke sig at deltage. 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 4 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, løbestærk 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 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, 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.

Funktionæren skal skrive SkovPas-nummeret 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 løbernumre fra 3001 og opefter.

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 kr. 25 for deltagelsen ved de enkelte løb.

Deltagere i klub betaler kr. 15 pr. løb, som opkræves efter en afsluttet løbsserie fra SkovCup-kassereren direkte til klubberne.

Deltagerafgifterne aftales på SkovCup-møderne 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 snitzling på jorden, der markerer startlinjen.

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

Målet skal tydelig være markeret med MÅL-banneret. Børnene skal passere målet og hente deres "stemplede" SkovPas, og det er 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 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 udleveringen.

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

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. Men 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 løbet tilbydes børnene saft og vand at drikke.

Der er blevet tilbudt mange forskellige "madvarer" som kage, frugt, sandwich, knækbrød, pølses 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 - mad frem for slik.

Økonomien i dette tilbud skal naturligvis overvejes, men det er helt givet, at der er behov for 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 SkovCup-møderne.

AKTIVITETER EFTER LØBET

Efter løbet kan der tilbydes andre aktiviteter. Sprintbaner er meget populære. Men også 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 SkovCup-præmie til alle børn, der har deltaget i mindst 4 af de 6 løb i forårssæsonen og i 3 af de 5 løb i efterårssæsonen.

Vores fornemmelse er, at børnene er glade for de ting de får - og at de er glade for at få noget! Uddelingen af præmier er helt sikkert været en "gulerod", som får børnene til at komme flere gange. Børn, der ikke har "løbet sig til" en præmie, kan være interesseret i at købe den. Den mulighed tilbyder vi ikke.

Størrelsen og indkøbet af præmier koordineres og bestemmes af SkovCup-gruppen.

MATERIEL

Der er behov for følgende materiel:

- stativer med stiftklemmer
- 13 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 startbokse og målsluse.
- spyd til målsluse
- målbanner *
- startbanner *
- startur *
- borde og stole
- hæftemaskine, vandfast tuscher, snor osv. *

bespisning -
væske og bægre (mindst 350 stk)
førstehjælpskasse *
kort
plastlommer *
klippekort og elastikker *
registreringslister i tilhørende mapper *
SkovPas *
SkovPas-kasser til mål *
SkovCup-stempler *
pengekasse*

Materiel markeret med * er fælles materiel, som afhentes af den følgende arrangør i serien.

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 (flere ved svære P-forhold)
Kortudlevering	2 personer
Start	1 person
Registrering	2 personer
Mål og udlevering af SkovPas	2 personer
Mad og drikke	2 personer
"Springere" til transport af pas	2 personer

Efter løbet

Oprydning
Postindsamling

PÅ OVERORDNET PLAN

I det følgende gennemgås de aktiviteter/opgaver, der håndteres i fællesskab i SkovCup-gruppen.

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

Johan Frydendahl, Østkredsens kasserer, er også kasserer for SkovCup-gruppen. Det er nødvendigt, at én person holder regnskab, opkræver startafgifter osv.

KALENDER – TERMINER FOR ARBEJDET I SKOV CUP GRUPPEN

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

KOPIERINGSÅFTALE

Finde den mest favorable kopileverandør. Forhandle prisaf tale og leveringsbetingelser med kopileverandør. Formidle informationen til gruppen. Søllerød OK v/Mogens Jørgensen printer/kopierer.

SPONSORER

Finde sponsorer til fx præmier, mad og drikke. Formidle 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 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 SkovCup-folder/indbydelse omtales på Østkredsens hjemmeside med link til www.skovcup.dk samt evt. i Orientering. Udsende eventuelle pressemeddelelser.

SKOV CUP FOLDER

Indbydelse til en løbssæson. Deadlines februar og maj. Samtidig med trykning af folderen lægges den på www.skovcup.dk

HJEMMESIDE

Opbygge, opdatere og vedligeholde www.skovcup.dk

FACEBOOOK

Er under opbygning sommer 2014, www.facebook.com/skovcup

FÆLLES MATERIEL

Indkøb af kontrolkort, plastlommer, elastikker mm. som benyttes af hele SkovCup-gruppen.

REFERATER

Skrive referat fra møderne i SkovCup-gruppen.

PR-/INFORMATIONSMATERIALE

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

BILAG 2 - KLUBNUMRE

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

BILAG 3 SKEMATISK OVERSIGT OVER AFVIKLING AF ET SKOVUCPLØB.

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

Afvikling af SKOVCUP den xx/xx-xx	Mandskabsbehov:
<p>Banelægning 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 4 (5 baner til finalen) 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 og 4 lægges klippekort og elastikker ud til personalet, der udleverer kortene.</p> <p>Stævnelederen sørger for, at der afhentes materiel hos foregående arrangør: plastlommer, (evt. klippekort og elastikker), registreringslister i tilhørende mapper, blanke SkovPas, SkovPas-kasser til mål, SkovPas-stempler.</p>	<p>1 banelægger 1 kontrollant</p>
<p>Postudsætning. Mødetid kl. xx til afhentning af stativer m.v.</p> <p>Snitzlet bane, xx antal lave stativer med billeder + o-skærme + ca. 200 rød/hvide snitzlinger</p> <p>Postudsætningsbane 1, xx stativer + o-skærme Postudsætningsbane 2, xx stativer + o-skærme Postudsætningsbane 3, xx stativer + o-skærme Postudsætningsbane 4, xx stativer + o-skærme</p> <p>Samme aften efter kl. 19.30 eller næste dag hentes poster, stativer samt mærkeseddel og afleverer det xx.</p>	<p>5 personer (så kan udsætningen foregå på godt 1 time)</p>
<p>Materiel til stævnepladsen inden kl. 15</p> <p>Telte, borde og bukke, snitzling, spyd til målsluse, 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>Skiltning inden kl. 15.30</p> <p>Der skal afmærkes med skærm ved xxvej Der opsættes skilt med henvisning til stævneplads, registrering/tilmelding, wc og lignende.</p>	1 person
<p>Parkeringsanvisning. Mødetid kl. 15.30 Der forventes 100 – 150 biler</p>	2 personer
<p>Registrering/tilmelding af løberne. Mødetid kl. 15</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>Rådgivning om banevalg m.v. Mødetid kl. 15.30</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 (hvis muligt)
<p>Udlevering af orienteringskort. Mødetid kl. 15</p> <p>Ved næste bord afleverer løberen SkovPasset og får udleveret et kort med den bane, der står på passet. Hvis det er en løber uden klub, opkræves samtidig 25 kr. Husk pengekasse og byttepenge. 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 og 4 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 SkovPas til "Registreringen".</p>	<p>Udlevering af kort: 1 (– 2) personer</p> <p>Budbringer til registrering: 1 person</p>

<p>Starten. Mødetid kl. 15</p> <p>Mandskabet snitzler med xx/xx fra kortudlevering til startpunktet. Der sættes startbanner op. Der skal ikke være startbåse, men en snitzling 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>	<p>1 (– 2) personer</p>
<p>Registrering. Mødetid kl. 15.30</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 listen og får tildelt et løbernummer.</p> <p>SkovPassene afleveres til stempling.</p>	<p>2 personer (flere, hvis ikke rutinerede)</p>
<p>Stempling 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>	<p>1 person</p>
<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>	<p>2 personer</p>
<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 målbanneret, så løberne kan stå i række og få deres SkovPas udleveret.</p> <p>Målpersonalet sørger for at have en førstehjælpskasse.</p>	<p>Samme personer som ved sortering</p>
<p>Drikke. Mødetid kl. 15.30</p> <p>xx henter dunkene (og afleverer efter løbet).</p> <p>Der opstilles et bord til vand/saft. Løberne kan evt. selv tappe, men</p>	<p>1 person</p>

<p>en person må sørge for at der er bæger m.v. Der sættes affaldsposer op til brugte bæger m.v. gerne flere steder på stævnepladsen.</p>	
<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 150 børn. Budgettet er max xxx kr. Hvis der er råd til det, kan I vælge at supplere med skrællede gulerødder og lignende.</p>	<p>2 (-3) personer (den ene kan være ovennævnte)</p>
<p>Sprintbane. Skærrme, SI enheder, SI brikker, printer og papirrulle. Legeting. Der lægges diverse legeting frem til fri leg. Mødetid kl. 15.30</p>	<p>1 person</p>

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