

# Skogsløp med skyting

– en aktivitet for skytterlaget



## SKOGLØP MED SKYTING ER MORO !

Sjelden er det så mye latter og glede på skytebanen som når det arrangeres skogsløp med skyting. Skogsløp med skyting er en veldig engasjerende, spennende og ikke minst morsom gren. Og det fenger både gutter og jenter i alle aldre.

Det spiller liten rolle om du er i god eller dårlig fysisk form. Vi har alle de samme utfordringene, nemlig å skyte med høyere puls.

Ofta er det ikke den med beste løpstid som vinner. Skytingen teller mye, så her kan nesten hvem som helst stikke av med seieren.

Dette heftet gir en kort innføring i hvordan arrangere skogsløp med skyting i ditt lokale skytterlag.



## ET GODT MILJØTILTAK I SKYTTERLAGET

Skogsløp med skyting er et fint miljøtiltak for et hvert skytterlag. Det skaper samhold i laget, og det får medlemmene opp av go´ stolen. Alle skyttere har godt av litt fysisk aktivitet!

Lag gjerne en sosial ramme rundt arrangementet. For eksempel i forbindelse med Skytingens Dag eller en skyteskole. Grilling eller annen servering er alltid populært. Klarer dere i tillegg å få til en speakertjeneste, kan dette bli riktig moro. Dette er imidlertid ingen forutsetning for at det skal bli et vellykket arrangement. Det viktigste er at dere prøver!





## DET ENKLE ER OFTE DET BESTE...

Å arrangere skogsløp med skyting er ikke vanskelig. Det legges vekt på at dette kan gjøres enkelt, slik at terskelen for å arrangere blir lav. Det mest praktiske for de fleste er å lage et skyteopplegg fra standplassen på skytebanen. Våpen og ammunisjon ligger på standplass. På den måten blir også sikkerheten ivaretatt på best mulig måte.

### **Benytt baneskivene**

Man kan ha like mange deltakere som skivekapasiteten på banen. Er det flere deltakere, deles de

inn i puljer. Skytingen kan foregå mot feltfigurer, men for de fleste vil det være enklest å bruke de vanlige baneskivene. 8, 9 og 10 kan for eksempel være treff, mens 7 og dårligere blir bom. Hvilke verdier som gir treff og bom står dere imidlertid fritt til å velge selv.

For rekrutteringsklassene og V65 foregår all skyting på 100 meter. De øvrige klassene kan også skyte alt på en og samme avstand, men dersom det er mulig kan man med fordel skyte mot to forskjellige hold.



## **Funksjonærer**

Et enkelt skogsløpparrangement krever få funksjonærer. Samme person kan gjerne ha ansvaret for påmelding og tidtaking. I tillegg må det være minst en standplassleder på hver standplass.

## **Samarbeid**

I enkelte tilfeller kan det være aktuelt å samarbeide med nabolag om et slikt arrangement. Det er ingen ting i veien for at to eller flere skytterlag kan arrangere lagsmesterskap sammen. Det er heller ingen ting i veien for at lagsmesterskap kan være åpne stevner. Fordelen med dette er at det gir et økt konkurransetilbud i samlaget og i distriktet rundt. Husk å sende ut innbydelse i god tid. Det er også lurt å sørge for at arrangementet blir terminfestet.

## **Kom igjen...**

Hvorfor ikke prøve ut denne konkurranseformen? Gjerne med profil som et miljøskapende tiltak i laget. Kanskje kan dette være den avveksling og inspirasjon som mangler for å få enda bedre miljø og trivsel? Uansett er det vel verd å prøve!



## PRAKTISK GJENNOMFØRING

Ta utgangspunkt i standplassen, og lag ei rundløype i terrenget eller langs veiene rundt skytebanen. Bruk fellesstart, og ha start og mål i nærheten av standplass. Fellesstart gjør tidtakningen vesentlig lettere. Total lengde på løypa skal ideelt sett være ca 2 km for finfelt og 3 km grovfelt. Her står imidlertid arrangøren ganske fritt, så lenge løypelengden er minimum 1,5 km. Det er også greit om det er en felles løypelengde for både grovfelt og finfelt.

Med 2 skytinger betyr det at løypa minimum må være 500 meter lang, og at det løpes en runde før første skyting og en runde etter siste skyting. Husk å merke og sperre løypa godt på de plasser dette er nødvendig.

### **Startnummer**

Det er normalt ikke nødvendig med startnummer i interne stevner. Dette forutsetter at man har foretatt skiveinndeling før start, og at man har





sitt våpen liggende på rett skivenummer på standplassen. Er deltakelsen stor, eller med flere ukjente deltakere, bør man imidlertid benytte startnummer.

### **Løpsprosedyrer**

Når løperen kommer inn på standplass går utøveren til sitt våpen, inntar skytestilling og lader med seks skudd. Bruk av rem er frivillig. Når løperen har skutt ferdig, legges våpenet ned på stand-

plass med sluttstykket i bakre stilling og utkasteråpningen opp. Samme prosedyre gjentas ved alle skytinger. Når alle er kommet i mål går man samlet inn på standplass, og våpen og magasiner visiteres. Deretter anvises skivene.

Litt drikke etter målpassering gjør susen!

Dersom det er ønskelig, kan dere også velge å ha fortløpende anvisning



og strafferunder i stedet for tilleggsminutter. Strafferunden anbefales da å være på ca 200m for senior og ca 100m for øvrige. Dette gjør imidlertid arrangementet mer krevende å avvikle, ettersom man da er avhenginge av flere funksjonærer.

### **Resultat**

Totaltiden er løpstid + tillegg for bom. Dersom det er strafferunder blir løpstiden og totaltiden lik. Normalt for et slikt opplegg som er beskrevet i dette heftet, vil det gis

ett minutt i tillegg for hver bom.

### **Klasseinndeling**

Det skilles mellom kvinner og menn i alle klassene i skogsløp med skyting. Klassestrukturen er forøvrig mye lik den vi ellers har i DFS. Unntaket er i seniorklassene. Her går klasseinndelingen kun på alder. Klasse eldre junior omfatter utøvere fra 18-21 år. Senior er fra 22-54 år og V55 er fra 55-64 år. Skytterlag kan endre klasseinndeling internt dersom dette er hensiktsmessig.









## HEIMEVERNET

Heimevernet driver også med tilsvarende eller beslektede øvelser i sin aktivitet. Spesielt vil Heimevernets ungdomsgrupper og innsatstyrker være egnede grupper å knytte kontakt med for deltagelse og bistand. Skytterlag som skal arrangere skogsløp med skyting bør uansett kontakte det lokale HV-området for å drøfte mulighetene for et frivillig fellesarrangement. Bruk av felles ressurser og innsats vil styrke arrangementet og det lokale samarbeidet. Utøvere kan delta i både militær og sivil klasse i samme arrangement.

## REGELVERK OG BIDRAG

Det opplegget som er beskrevet i dette heftet er en enkel utgave av sprintøvelsen i skogsløp med skyting. Komplette regelverk for skogsløp med skyting finnes i kapittel V1 i Skytterboka.

Det gis også bidrag for å avholde ulike stevner. Lagsmesterskap teller i Aktivitetskonkurransen. Skjema for rapportering, utbetaling av bidrag og satser finnes på Tillitsnett ([www.dfs.no](http://www.dfs.no)).



## FERDIGHETSMERKER

En konkurranse gjennomført slik som beskrevet i denne brosjyren tilfredsstillende kravene til avholdt merkeprøve for Skifeltmerket og som delprøve til Forsvarsmerket. Dette bør brukes aktivt som motivasjon til å delta. Merkene bestilles direkte av lagene hos Brødrene Lohne, Kaigaten 1 c-d, 5016 Bergen.

### Forsvarsmerket

Forsvarsmerket er DFS sitt allsidighetsmerke. Merkekravet oppnås ved årlig å ha deltatt i minst én DFS-konkurranse i disiplinene: baneskyting, feltskyting, Stang- eller felthurtigskyting og skifelt eller skogsløp med skyting.

Første året oppnås bronsemerke, andre året sølvmerke og tredje året gullmerke. Etter fem år oppnås plakett og etter tolv år krus.



### Skifeltmerket

Skifeltmerket skal vekke og vedlikeholde interessen for skifelt og skogsløp med skyting.

Merkekravet er deltakelse i offisielle konkurranser i DFS, og samtidig oppfylle tidskravet som er slik: Sluttid for de 3 beste i den respektive klasse tillagt 50% gir merkekravet. I tillegg skal minimum 50% av de som fullfører tildeles merke.

#### Merkene deles ut slik:

Bronsemerket: Første gang man klarer merkekravet  
Sølvmerket: Fjerde gang man klarer merkekravet  
Gullmerket: Åttende gang man klarer merkekravet  
Statuett: Attende gang man klarer merkekravet

Det er egne regler for utøvere etter fylte 42 år.

Se Skytterboka pkt. 12.270.







---

## Det frivillige Skyttervesen

E-post: [firmapost@dfs.no](mailto:firmapost@dfs.no)

[www.dfs.no](http://www.dfs.no)

Telefon: 23 17 21 00