

ANVISNINGAR TISDAGS-OL 2017

INNAN TRÄNINGEN

- 1 Banor till träningen lägger ni som ansvariga för träningen.
Det som ska läggas är två motionsbanor. En lite lättare (med möjlighet att springa runt) på ca.3,5 km och en svårare på ca. 5,5 km Lättast är att förlänga den korta banan med en svårare slinga och ha samma början och slut. Om ni vill ha hjälp att lägga in banorna i Drop-boxen ska de vara klara två veckor innan träningen och då lämnas till Pierre eller Ellinor.
Banorna för ungdomarna ligger i Drop-boxen någon vecka innan. (grön,vit-gul, orange) Pierre hänger själv ut violett bana annars säger han till.
Om ni vill kan ni använda en del av dessa kontroller till motionsbanorna.
- 2 Skriv ut motionsbanorna till träningen. Skriv också ut en karta av varje ungdomsbana som kan användas om det kommer någon ny vuxen som vill prova orientering.
- 3 Veckan innan din träning hämtar du skärmar och stiftklämmor i "gamla köket" på Dammekärr (rummet efter trappan om du kommer från östra entrén).
Skriv upp på listan på skåpet vilken serie skärmar du tagit.
Kontrollerna består av "utbyskärm" med kodnummer. För grön bana hängs även stiftklämma.
Du placerar kontrollen tydligt. När det gäller kontrollerna för grön och vit så skall dessa hängas extra tydligt. Bör ses från ledstången. **Du hänger bara ut skärmar för ungdomsbanorna.**
Du behöver inte hänga ut skärmar på de kontroller som enbart motionsbanorna har.
- 4 Träningslådan finns på Dammekärr i "gamla köket".

VID TRÄNINGEN

- 1 Träningen startar kl. 17.45 så då ska allt vara i ordning.
Du ansvarar för de deltagare som ej tillhör någon träningsgrupp.
När vi är på Dammekärr läggs kartorna i målvagnen.
(nyckel till målvagnen finns i nyckelskåpet i gamla köket)
Om det kommer nya vuxna eller äldre ungdomar som vill prova på orientering tar ni hand om dem. Det är bra om ni har ungdomsgruppernas banor också så kan nybörjare använda dem eftersom de har kontroller ute. Berätta om karttecken och hur en bana ser ut på kartan och hur det ser ut i skogen.
- 2 Anteckna alla som ska träna som ej tillhör någon träningsgrupp.
- 3 **Bocka av att alla kommit i mål.**
- 4 Lämna träningslådan i "gamla köket".

EFTERARBETE

- 1 Plocka in kontrollerna senast tisdagen efter din träning. Lämna tillbaka dem i "gamla köket".
Skriv upp att du lämnat tillbaka skärmarna.
- 2 Lämna **lista på deltagare, mallkartor, oanvända kartor** i rätt fack i höga skåpet i "gamla köket".

Eventuella ??? kontakta Ellinor Johansson 0702-922751 eller Pierre Karlsson 0735-713814