

ANVISNINGAR TISDAGS-OL 2018

INNAN TRÄNINGEN

- 1 Nytt för i år är att motionärerna får springa träningsgruppernas banor, förslagsvis violett och orange banor. Vid några tillfällen blir det antagligen så att grupperna har banor/teknikträning som inte passar och då får ni som ansvariga lägga egna banor till motionärerna. Ni får besked av Ellinor om ni behöver lägga banor och då är det två motionsbanor. En lite lättare (med möjlighet att springa runt) på ca.3,5 km och en svårare på ca. 5,5 km
Banorna för ungdomarna ska finnas i Drop-boxen två veckor innan. (grön,vit,gul,orange,violett)
- 2 Veckan innan din träning hämtar du skärmar 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.
Du placerar kontrollen tydligt. När det gäller kontrollerna för grön och vit så skall dessa hängas extra tydligt. Bör ses från ledstången.
Du hänger ut skärmar för ungdomsbanorna. (grön,vit,gul,orange,violett)
Om ni gör motionsbanor behöver det inte hängas ut skärmar på dem.
- 3 Skriv ut orange och violett kartor som motionärerna ska använda.
Tränarna skriver ut kartor själva till sina träningsgrupper.
- 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 målstugan.
(nyckel till målstugan finns i nyckelskåpet i gamla köket)
Om det kommer nya vuxna eller äldre ungdomar som vill prova på orientering tar ni hand om dem.
Berätta om karttecken och hur en bana ser ut på kartan.
- 2 Anteckna alla som tränar 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 Skicka lista på deltagarna till Ellinor

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