

OL-träningar våren 2011

FK Friskus-Varberg ordnar OL-träningar på torsdagar kl 18.00 under våren.

I maj kommer vi att ha träningarna ihop med OK Nackhe, Falkenbergs OK och IK Trenne.

Gemensam samling för avresa från Friskusstugan kl 17.30.

Datum	Karta	Typ av träning	Banläggare	Arrangörer / medhjälpare
24/3	Friskusstugan	Banor på fasta kontroller	Emma Sigvardsson	Ungdomssektionen
31/3	Friskusstugan	Banor på fasta kontroller	Jeanette Larsson	Ungdomssektionen
7/4	Knarråsen	Valfritt	Sebastian Hasselblom	Simon Bengtsson, Marcus Ohlsson, Jimmy Hägg
14/4	Fågeldammen	Valfritt m jubileumkänsla?	Carina Andersson	Anders Gustavsson, Åsa Josarp Ros-Marie Johansson, Alf (torpa)
21/4	Skärtorsdagen	Ingen träning		
28/4	Brännhult väst	Valfritt	Jonas Hansson	Annika Jönsson, Urban Johansson H-T Hansson, Anki Rundberg
5/5	???	OK Nackhe		
12/5	???	Falkenbergs OK		
19/5	Åkulla nord	Fri-OL med andra klubbar	Jennifer Gull	Johan Svensson, Hanna Arnell, Annika Bechtel, Robert Sundström
26/5	???	IK Trenne		
2/6	Krist himmel-Färds dag	Ingen träning		
15/5 Söndag	Åkulla syd	Jubileumsaktivitet Nostalgiträning	Bengt Johansson	Ingmar Johansson, Malin Johansson Mats Gustavsson, Harry Söderberg

Banläggaren är ansvarig för träningen och fördelar arbetet inom gruppen.

Detta skall göras:

- Lägga banor (gäller banläggaren).
- Rita in banor eller skriva ut, så att det finns färdiga kartor.
- Sätta in i HN och upp anslag i stugan var träningen skall vara någonstans.
- Sätta ut kontroller, SportIdent skall användas på de gemensamma träningarna ??
- Hänga ut vägvisningsskärm.
- Ta med mtrl som behövs, kartor, plastfickor, SI-printer, SI-enheter mm.
- Hjälpa till med att skugga ungdomar eller hjälpa dem i skogen.
- Anteckna vilka som var med på träningen,
- Plocka in kontrollerna.
- Ställ tillbaka material i stugan.

Lägg ungefär följande banor:

6,5 - 7,5 km svår, blå-svart svårighet, HD17-

4,5 - 5,0 km svår, violett-svart svårighet, HD16 -

3,5 - 4,0 km medelsvår, orange-röd svårighet, HD14

2,5 - 3,0 km ganska lätt, gul svårighet, HD12

2,0 - 2,5 km lätt, vit svårighet, HD10, nybörjare

Kan ni inte på den dagen ni är uppsatt så byt med någon eller skaffa en ersättare.

Frågor eller problem Kontakta Bengt eller Malin 157 97.