

## OL-träningar hösten 2010

FK Friskus-Varberg ordnar OL-träningar på torsdagar kl 18.00 under hösten.  
Vissa torsdagar kommer vi att ha träningar ihop med OK Nackhe och IK Trenne.  
Gemensam samling för avresa i Friskusstugan kl 17.30.

| Datum            | Karta/plats                                            | Typ av träning                               | Banläggare                        | Arrangörer / medhjälpare                            |
|------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 26/8<br>kl 17.30 | Ankaret                                                | Sprint-banor<br>medtag fika och<br>badkläder | Gert Johansson                    | Ungdomssektionen                                    |
| 2/9<br>kl 17.30  | Påskbergsskogen<br>för nybörjare och<br>yngre ungdomar | Ungdomsbanor                                 | ??                                | Ungdomssektionen                                    |
| 2/9              | Ullared nord<br>för äldre                              | OL-träning<br>med andra klubbar              | IK Trenne                         | ---                                                 |
| 9/9              | Torpa/<br>Åttabjär                                     | OL-träning<br>med andra klubbar              | FK Friskus-Vbg<br>Bengt Johansson | Harry Söderberg, Jimmie Hägg<br>Ros-Marie Johansson |
| 16/9             | Skärbäck                                               | OL-träning<br>med andra klubbar              | OK Nackhe                         | ---                                                 |
| 23/9             | Tångaberg                                              | Valfritt                                     | Simon Bengtsson<br>Marcus Olsson  | Jan Bengtsson, Ulf Olsson,                          |
| 30/9             | Åkulla                                                 | Natt-KM<br>med andra klubbar                 | OK Nackhe                         | ---                                                 |

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.