



OL-TRÄNINGAR

VÅREN 2013



FK Friskus-Varberg ordnar teknikträningar på torsdagar under våren. Gemensam avresa från klubbstugan kl.17.30. Tag med ombyte och gärna något att dricka.

Datum	Typ av träning	Karta	Ansvariga
21/3	Insamling fasta kontroller		Jeanette Larsson
28/3	Ingen träning	-	-
4/4	Tävlingsbanor långfredagen	Åttabjär	Ingmar Johansson , Magnus Eliasson, Jimmy Hägg, Monica och Bosse Johansson
11/4	Gas och broms	Älingaberg	Daniel Gustavsson , Carina Andersson, Anders Gustavsson, Anki Rundberg
18/4	Tempo-växling stjärna	Torpa (kyrka)	Sebastian Hasselblom , Gert Widheim, Jan Börjesson, Birgitte Aronsson
25/4	Flerklubbsträning	Älingaberg	FK Friskus-Varberg Familjen Aronsson , Emma Lindén, Jeanette Larsson
2/5	Flerklubbsträning?		Falkenbergs OK?
9/5	Ingen träning	-	Närkekvartetten
16/5	Flerklubbsträning		IK Trenne, närtävling
23/5	Flerklubbsträning		OK Nackhe
30/5	Dag-KM med fika	?	Emma Sigvardsson, Hanna Arnell
6/6	Ingen träning	-	Löptävling Friskusloppet
13/6	Naturpass-ol	Tångaberg/Torpa	Motionssektionen
20/6	Tjogetträning+fika	?	Familjen Josarp
27/6	VM-sprint	?	Ingmar Johansson , Sebastian Hasselblom

Huvudansvarig person är ansvarig för träningen, kontakter övriga ansvariga och fördelar arbetet inom gruppen. Daniel och Emelie från ungdomssektionen är med vid varje träning och tar hand om de allra yngsta ungdomarna.

Detta ska göras:

- Lägga banor

- Rita in banor eller skriva ut, så det finns färdiga kartor för ungdomarna. Mallkarta för de längre banorna.
- Anslag i klubbstugan var samlingsplatsen är (senast på träningsdagen).
- Sätta ut och plocka in kontroller. Skärmar på de kortaste banorna. Kan vara snitslar eller mindre skärmar på de längre banorna.
- Hänga ut vägvisningsskärm
- Anteckna vilka som springer ut och se till att alla har kommit tillbaka och är avprickade innan man lämnar samlingsplatsen.

Lägg banor/träningar med ungefär följande svårighet och längd:

- Vit svårighet, ca 2-2,5 km (motsvarande HD10)
- Gul svårighet, ca 2,5-3 km (motsvarande HD12)
- Orange/röd svårighet, ca 3,5-4 km (motsvarande HD14)
- Svart svårighet, en kortare och en längre variant, ca 5-7 km (motsvarande HD18 och uppåt)

/Orienteringssektionen

Välkommen till skogs med karta och kompass!

