

# PM

## OL-TRÄNINGANSANSVARIGA Hösten 2011

- **Nybörjarbanan:** 1.5-2km grön/vit svårighet, *vanlig bana* (U1/HD10).
- **Korta banan:** 2-2,5 km. gul svårighet (HD12).
- **Mellanbanan:** 3-4 km. röd svårighet.
- **Långa banan:** 5-6 km. blå/svart svårighet.
- **Vanliga OL-banan:** 5-6km. blå/svart svårighet. Med möjlighet att förkorta till ca.3km.

**Flexibilitet i banlängderna beroende på teknikövningens svårighet.**

**Frågor kring nybörjabanen, kontakta Lena L/Tina W**

- Vanliga OL-skärmar används till alla kontrollpunkter.
- På den vanliga OL-banan används kontrollpunkter från teknikbanorna.
- Kartorna skall vara inritade och plastade i förväg till teknikövningarna. 25 st. nybörjarbanan, 15 st. korta banan, 15 st. mellanbanan och 10 st. långa banan.
- Vanliga OL-banan inritad och plastad i förväg, 10 st.
- Ingen tidtagning på teknikövningarna.
- Tidtagning på vanliga OL-banan om så önskas.
- Glöm ej vägvisning (skärm/ar)
- Plastfickorna samlas in.
- Klubbmeddelande i VN och annons hemsidan: Kontakta Mikael H. Om var, när och gemensam avresa klubbstugan 17.30 (sistnämnda gäller främst ungdomsgrupperna, U-ledarna möter upp här).

Allt går inte att skriva ner med text, vi håller kontakten.

Era OL-träningsansvariga Stefan Svensson, Mikael Hansson.