

PM

OL-TRÄNINGANSANSVARIGA Hösten 2009

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

Flexibilitet i banlängderna beroende på teknikövningens svårighet.

Frågor kring nyborjarbanan, kontakta Christina Aronsson eller Tina Westin

- 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. 20st. nyborjarbanan, 10st. korta banan, 20st. mellanbanan och 15st. långa banan.
- Vanliga OL-banan är ej nödvändig att ha inritad i förväg.
- Ingen tidtagning på teknikövningarna.
- Tidtagning på vanliga OL-banan om så önskas.
- Glöm ej vägvisning (skärm/ar)
- Plastfickorna samlas in.
- Klubbmeddelande i VN, annons hemsidan, ring 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.