

PM

OL-TRÄNINGSAANSVARIGA VÅREN 2008

- **Nybjörjare: 1.5-2km grön/vit svårighet vanlig bana(U1/HD10). Kontakta Ann-Marie J/Christina A.**
- **Kort bana: 2-2,5 km. gul svårighet (HD12).**
- **Mellanbana: 3-4 km. röd/blå svårighet.**
- **Lång bana: ca.6km. blå/svart svårighet.**
- **Vanlig OL-bana: ca. 6km. röd/svart svårighet. Med möjlighet att förkorta till ca.3km.**

Flexibilitet i banlängderna beroende på teknikövningens svårighet.

- **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. 15st. Nybjörjare, 20st. korta banan, 15st. 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.**
- **Glöm ej vägvisning (skärm/ar)**
- **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).**
- **Förklara övningen på ett så bra sätt som möjligt för utövarna.**

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

Era OL-träningansvariga Stefan Svensson, Mikael Hansson.