

## PM

### OL-TRÄNING Hösten 2007

- **OL-skolan: 1.5-2km vit svårighet HD10. ? kontakta Ina/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. 20st. OL-skolan, 15st. 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. 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.**

**Stefan Svensson, Mikael Hansson och Ina Skalberg.**