



# Tekniktorsdagar

## Organisering av OK Kolmårdens ol-träning på torsdagar

Vi fortsätter på den inslagna vägen likt förra året med torsdagsträningar. Hoppas du ställer upp även i år. Det här kommer underlätta för en på sikt hållbar breddträning med kvalitet.



### Arrangör checklista

- 1 Kolla datumet, om du inte kan byt själv med någon annan. Meddela mentorn så det kan rättas till i kalendern.
- 2 Kartutsnitt får ni på mail från Peter B. Säg till om du vill arrangera brunbild eller annan variant.
- 3 Vill du lägga upp träningen på Livelox så deltagarna i efterhand kan analysera sina vägval? Kontakta Klas J för tips och hjälp.
- 4 Provutskriv dina kartor så det fungerar om du är osäker på skrivaren.
- 5 Se till att du har exakt antal kartor enligt anmälan plus tre extrakartor per bana.
- 6 Skriv ut två kartor med samtliga kontroller till nedtagaren.
- 7 Var på plats i god tid innan start 18:00 med kartor och plastfickor. Berätta om syftet med träningen. Håll infon kort!
- 8 Lämna vidare ryggsäck till din nedtagare med två mallkartor.

---

*Samling och genomgång inför träningen sker 18:00. Alla tillbaka senast 19:45.*

---



### Nedtagare checklista

- 1 Kolla datumet, om du inte kan byt själv med någon annan. Meddela mentorn så det kan rättas till i kalendern.
- 2 Hämta arrangörens ryggsäck där kartor med samtliga kontroller finns.
- 3 Ta ned och kolla så alla skärmar finns med.
- 4 Lämna ryggsäcken till nästa arrangör i din mentorsgrupp.

Fem mentorsgrupper får varsin ryggsäck med skärmar och info. Alla träningstillfällen för året läggs ut på hemsidan av en mentor (med samlingsplats och anmälningsfunktion). Anmälan sker fram till 20:00 onsdagkväll för att hålla nere antalet onödiga kartutskrift.

Se områden och ansvariga personer i tabellen. Tre kolumner med rollerna arrangör, nedtagare och mentor. Bekräfta att du har tagit del av den här informationen. Om du inte kan eller vill ställa upp hör av dig senast 1 april till din mentor.

### Arrangören

Arrangören lägger en träning som inte bara är en vanlig bana, se träningsexempel på [O-training.net](#) och [Idébanken](#) Ex. skråkorridor, ingemansland, kurvbild, momentbana (korridor-OL, kontrollplock, linje-OL), rally-OL, slingor osv. Reka gärna innan så det inte uppkommit några oväntade överraskningar i området. Vid uthängning, tänk på att hänga skärmarna i tävlingshöjd.

Till varje träningstillfälle ska två svårighetsgrader och fyra banlängder erbjudas: Gul 3 km och Svart 4-6-10 km (en lång övning som går att korta av). Den gula banan kan vara en vanlig bana och får anpassas till terrängens svårighet. Den längsta banan ska vara minst 9 km. Skala 1:10 000 och 1:7 500 på samtliga banor. Om det är möjligt, försök hålla de kortare banorna på A4-format. Skriv ut kartorna i någon av klubbstugorna.

Arrangören kan med fördel lägga in träningen på **Livelox** så deltagarna i efterhand kan analysera sina vägval. Lättast är att bara ladda upp ett kartutsnitt direkt till Livelox, det går även att låsa ett event så endast klubbmedlemmar har tillträde. Kontakta Klas J om du är intresserad.

### Nedtagaren

Nedtagaren tar över ryggsäcken från arrangören och får som uppgift att inom tio dagar hämta in skärmar som finns i skogen. Ryggsäcken ska sedan lämnas vidare till nästkommande arrangör i sin "mentorsgrupp" enligt lista i ryggsäcken. Tänk på att nästa person behöver tid på sig för uthängning. Ryggsäcken ska levereras minst 14 dagar innan nästa träningstillfälle.

### Mentorn

Till varje grupp hör en mentor som hjälper till om frågor uppstår. Det kan vara tips på hur man använder Purple Pen eller hur man skriver ut kartor.

**Tack för att du hjälper OK Kolmården med fina tekniktorsdagar!  
Vi ses i skogen!**

Datum	Arrangör	Mentor	Nedtagare	Plats	Kommentar
31/3	Peter B	Peter B	Peter B	Lillsjön	
7/4	Klas J	Klas J	Stefan S/Christer C	Betlehem	Röverbergen
21/4	Tom C	Bengt S	Johan M/Heinz W	Övre Skriketorp	Ågelsjöbergen norra
28/4	Anna / Mikael H	Micke W	Marie/Robert H	Skyttholmenv, bortre infarten	Söder om stora vägen + militärhöjden
5/5	Leo J	Agneta E	Magnus B/Håkan L	Lilla Bergsätter, väster ut	
19/5	Mats R	Peter B	Runar/Britt-Marie A	Gruvstugan, TV-masten	Nordost mot Skogstorp
2/6	Klas J	Klas J	Klas J	Lilla Ålgsjön, söder ut	
9/6	Oskar L	Bengt S	Ebba/Magnus H	Skvättan	Skvättsjön nordost
18/8	Linnéa / Annie L	Micke W	Peter/Veronica L	Lilla Ålgsjön, norr ut	
1/9	Emil L	Klas J	Esko L/Magnus J	Ågelsjömasten	Ågelsjöbergen södra
8/9	Bengt S	Bengt S	Jenny R	Skyttholmenv, första infarten	Nordväst mot Timmergata
15/9	Lisa B	Peter B	Henrik L/Jonas J	Svältmon	
22/9	Ville J	Agneta E	Ebba/Magnus H	Stavsjöklint	Norra området mot Björnsjön. P vid Halsbråten.
29/9	Micke W	Micke W	Jenny/Daniel Ö	Igelsjön	