



Tekniktorsdagar

Organisering av OK Kolmårdens ol-träning på torsdagar

Vi har planerat och förberett ett nytt upplägg för torsdagsträningarna och hoppas du vill bidra med en eller två insatser per år. Det här kommer underlätta för en på sikt hållbar breddträning med kvalitet.

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 kartutskrifter.



Arrangör checklista

- 1 Kolla datumet, om du inte kan byt själv med någon annan. Meddela mentorn så det kan rättas till i kalendern.
- 2 Kartutskrift får ni på mail från Peter B.
- 3 Provutskriv dina kartor så det fungerar om du är osäker på skrivaren.
- 4 Se till att du har exakt antal kartor enligt anmälan plus tre extrakartor per bana.
- 5 Skriv ut två kartor med samtliga kontroller till nedtagaren.
- 6 Var på plats i god tid innan start 18:15 med kartor och plastfickor. Berätta om syftet med träningen. Håll infon kort!
- 7 Lämna vidare ryggsäckentill din nedtagare med två mallkartor.

*Samling och genomgång
inför träningen sker 18:15.
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.

Se områden och ansvariga personer i tabellen på nästa sida. 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 5 mars till din mentor.

Arrangören

Arrangören lägger en träning som inte bara är en vanlig bana, se träningsexempel på O-training.net och svenskorientering.se Ex. 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 på samtliga banor. Om det är möjligt, försök hålla de kortare banorna på A4-format. Skriv ut kartorna i någon av klubbstugorna.

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!*

<u>Datum</u>	<u>Arrangör</u>	<u>Mentor</u>	<u>Nedtagare</u>		<u>Plats</u>
9 mars	Klas J	Micke W	Affe M/Jonny W	Natt-OL slingor 1-1,5km	Lillsjön
16 mars	Sara F	Peter B	Magnus H/Ebba H	Natt-OL slingor 1-1,5km	Strömsfors
23 mars	Joel och Josef	Agneta E	Nils S	Natt-OL slingor 1-1,5km	Lillsjön
30 mars	Kennet L	Klas J	Klas J		Bodaviken/Sprint
6 april	Emil L	Bengt S	Britt-Marie A/Runar		Lilla Bergsäter
20 april	Arvid W	Micke W	Sofia W/Tora W		Betlehem
27 april	Johan M	Peter B	Henrik L/Anna L		Långgölen
4 maj	Julia och Emilia	Agneta E	Christer E/Emma E		Gullvagnen
11 maj	Maria N	Bengt S	Affe M/Jonny W		Hyttan i Kvarsebo
18 maj	LIU	Klas J	Inget nedtag		Sprint-KM ?
1 juni	Gunnar M	Micke W	Christer C		Skvåttsjön
15 juni	Anneli P/Mattias P	Peter B	Annica B/Peter B		Lilla Älgsjön
22 juni				Löpning Ägelsjön	
29 juni				Löpning Lilla Älgsjön	
10 aug	Peter B	Peter B	Inget nedtag	Naturpassbana	?
17 aug	Henrik V	Agneta E	Thomas J/Esko		Getådalen
24 aug	Mats R	Klas J	Veronica L/Peter L		Drömgruvekorset NV
31 aug	Ville	Bengt S	Leo/Magnus J		Asptorp
7 sept	Mikael A	Micke W	Eva-Karin J/Kerstin J		Stavsjöklint
14 sept	Lisa och Märta	Peter B	Robban H/Marie		Trintvällan
21 sept	Magnus B/Erik E	Agneta E	Jenny Ö/Daniel Ö		Golfbollen söderut
28 sept	LIU	Klas J	Inget nedtag	Natt-OL	Strömsfors
5 okt	Hans P	Bengt S	Nils S	Natt-OL	Lillsjön
12 okt	Anna H	Micke W	Britt-Marie A/Runar	Natt-OL	Strömsfors
19 okt	Klas J	Peter B	Jonas J/Erik J	Natt-OL	Lillsjön

Aktuella kontaktuppgifter kommer finnas i kalendern på respektive arrangemang.

Där får ni tag i nedtagare resp. arrangör som ska ta över ryggsäcken.