



# 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.

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. Säg till om du vill arrangera brunbild eller annan variant.
- 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 ryggsäck till 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. 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 15 mars till din mentor.

### Arrangören

Arrangören lägger en träning som inte bara är en vanlig bana, se träningsexempel på [O-training.net](http://O-training.net) och [svenskorientering.se](http://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 inte annat har begärts på anmälan på hemsidan. 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!**

<b>Datum</b>	<b>Arrangör</b>	<b>Mentor</b>	<b>Nedtagare</b>		<b>Plats</b>
8 mars	Klas J	Ingen	Inget nedtag	Natt-OL slingor 1-1,5km	Lillsjön
15 mars	Micke	Ingen	Inget nedtag	Natt-OL slingor 1-1,5km	Lillsjön
22 mars	Micke	Ingen	Inget nedtag	Natt-OL slingor 1-1,5km	Lillsjön
5 april	Hans P	Bengt S	Britt-Marie A/Runar		Fläskberget Fläder/Torsv
12 april	Anna H	Peter B	Affe M/Jonny W		Lilla Bergsäter väster ut
19 april	Mats R	Micke W	Nils S		Betlehem
26 april	Johan M	Agneta E	Henrik L/Anna L		Svältmon väster ut
17 maj	LIU	Klas J	Inget nedtag		Sprint-KM ?
24 maj	Anneli P/Mattias P	Bengt S	Robban H/Marie		Golfbollen söderut
31 maj	Gunnar M	Peter B	Christer C		Skvättsjön
7 juni	Henrik V	Micke W	Eva-Karin J/Kerstin J		Lilla Älgsjön Norr ut
14 juni	Maria N	Ingen	Inget nedtag	Träningspaket	
21 juni	Peter B	Ingen	Inget nedtag	Löpning Ägelsjön	Löpning Ägelsjön
16 aug	Josef och Simon	Agneta E	Thomas J/Esko		Stavsöklint
23 aug	Ville	Klas J	Veronica L/Peter L		Torshag
30 aug	Mikael A	Bengt S	Leo/Magnus J		Asptorp
6 sept	Arvid W	Micke W	Sofia W/Tora W		Drömgruvekorset NV
13 sept	Peter B	Peter B	Annica B/Peter B	25-manna	Trintvällan öster
20 sept	Lisa och Märta	Agneta E	Jenny Ö/Daniel Ö	25-manna	Lilla Älgsjön SV ut
27 sept	Kennet L	Klas J	Magnus H/Ebba H	25-manna Natt-OL	Strömsfors säkra triangeln
4 okt	Magnus/Erik E	Bengt S	Nils S	25-manna Natt-OL	Lillsjön
11 okt	Sara F	Peter B	Britt-Marie A/Runar	Natt-OL	Strömsfors
18 okt	Klas J	Micke W	Jonas J/Erik J	Natt-OL	Lillsjön