

Träningsupplägg orienteringsträningar 2018

Visst är orientering roligt? Och visst är det roligt med en bra orienteringsträning? För att vi ska kunna hålla samma höga standard på alla träningstillfällen måste vi alla hjälpas åt!

Så här ser träningsupplägget ut för 2018:

Tisdagar

- Banläggning och bantryckning görs av ledare ifrån Ungdomskommitten
- En person ansvarar för att hänga ut kontroller till träningen. Uthängningsbanor kommer finnas tillgängligt senast fredagen innan tisdagsträningen.
- En person ansvarar för att vara på plats på tisdagen, för att ansvara över kartor, och att alla kommer hem efter genomförd träning. (Ungdomsledare ansvarar över sina egna grupper). Personen skall också plocka in den uthängda träningen efter att den är genomförd.

Torsdagar

Dessa träningar har vi gemensamt med KSOK, dvs vi ansvarar för varannan träning. Vi kommer också för dessa träningar kräva att man anmäler sig i Eventor innan. Här behöver vi hjälp från en person som ansvarar för denna träning, vilket innebär:

- Utse en plats för träningen
- Banläggning av följande banor:
 - Svart bana ca 8-9km, gärna med inslag av momentorientering
 - Svart bana ca 4-5km, avkortad version av den långa banan
 - Orange/Röd ca 3-4km
 - Vit ca 2km
- Skriv ett enkelt PM att lägga upp på Eventor (i god tid innan...)
- Häng ut banorna innan träningen och plocka in efter genomförd träning
- Skriv ut kartor, antal efter hur många som är anmälda.
- Vara på plats under träningen. Man skall kunna starta mellan 17:30 och 18:30. Se till så att alla kommer hem efter träningen