

ANVISNINGAR TISDAGS-OL 2010

INNAN TRÄNINGEN

- 1 Veckan innan din träning hämtar du mallkartor, tomma kartor, skärmar och stiftklämmor i "gamla köket" på Dammekärr (rummet efter trappan om du kommer från östra entrén).
- 2 Träningslådan får du av den som har träningen gången innan eller hämtar den på Dammekärr i "gamla köket".
- 3 Kontrollerna
Kontrollerna består av "utbyskärm" med kodnummer. För grön och vit bana hängs även stiftklämma. Du placerar kontrollen tydligt. När det gäller kontrollerna för grön och vit så skall dessa hängas extra tydligt. Bör ses från ledstången.
Du får en preliminär kontrollbeskrivelse ihop med mallkartorna. I flera fall kan du inte följa denna (orsaker: inget att hänga skärmen i, kontrollen blir för dold, diffus karta eller terräng) Du får vara beredd att flytta kontrollen. Du avgör själv när detta behövs.
- 4 Efter uthängningen ritar du en mallkarta per bana + inritning av grön och vit bana i 20 ex.
- 5 Kontrollbeskrivelse
1 st. per bana tillverkas efter kontrollerna hängts ut. Skriv med svart eller röd färg så blir kopieringen bra (25 ex.). (har du ej möjlighet att kopiera så får var och en skriva sin egen)
- 6 SportIdent
Vi har nu några sportidentenheter som ska användas på träningarna. Instruktioner finns ihop med enheterna som hämtas i "gamla köket".

VID TRÄNINGEN

- 1 Träningen startar kl. 17.45 så då ska allt vara i ordning.
Du ansvarar för de som springer motionsbanorna.
När vi är på Dammekärr läggs mallkartorna i målvagnen där var och en ritar in sin egen bana. (nyckel till målvagnen finns i nyckelskåpet i köket)
- 2 Anteckna alla som ska träna. Ta betalt av alehofarna (ej Kungälvarna) 10 kr/gång alt. 50 kr/säsong.
- 3 De som vill kan ta tid med SportIdent.
- 4 Bocka av att alla kommit i mål.
- 5 Lämna träningslådan i "gamla köket" eller direkt till den som har träningen nästa gång.

EFTERARBETE

- 1 Plocka in kontrollerna senast tisdagen efter din träning. Lämna tillbaka dem i "gamla köket".
- 2 Betala in startavgifterna till huvudkassan bankgiro 737-1198 inom en vecka. Ange på talongen konto 3015, datum för träningen och ditt namn.
- 3 Lämna lista på deltagare, mallkartor, oanvända kartor i rätt fack i "gamla köket"
- 4 Om något saknas i träningslådan kontakta Ellinor Johansson 0303-32284, 0702-922751
- 5 Påminn den som har träningen 2 veckor efter dig.

Eventuella ??? kontakta Ellinor Johansson eller Ylva Sunesson 031-526710, 0704-807964