

PM

Sommarträningsorientering Stenungsunds OK



Torsdagar mellan 18 juni och 27 augusti 2014.

Utbud av banor: 3 banor:
Svår (Violett Lång 6 km) – Medelsvår (Orange Mellan 3,5 km) – Lätt (Vit Kort 2 km)
Möjlighet att korta av den långa banan till en svår/kortare bana.
Du får gärna ha en övning för något speciellt, ex höjdkurvor, linje- eller stjärn-OL eller något annat du kommer på.

Starttid: 18.00 - 19.00

Att tänka på: Alltid skärmar på den kortaste banan och tydlig snitsling på de längre. (Tillåtet med skärmar på längre banor också!). Användning av Sportident-enheter är säkert uppskattat men INGET krav.

Anteckna alla startande och ev starttid/måltid. Detta är viktigt så att ingen blir kvar i skogen. Listan över startande skickar du till Bertil Hermansson (bertil.hermansson.stenungsund@telia.com) för närvaroregistrering.

Ta in skärmar, stämplor och ev enheter snarast efter träningen och lämna dessa i Stugan.

Träningsansvarig tar på egen hand kontakt med ytterligare personer för hjälp. Likadant om tiden inte passar. Passa på och byt med någon annan på listan i god tid. OBS! Samlingsplatserna gäller i möjligaste mån! Själva programmet läggs ut på hemsidan. Om platsen ändras vv kontakta hemsidesansvarige för uppdatering

Meddela samlingsplats/vägvisning i god tid (dvs minst 1 vecka före) till hemsidesansvarig (Mattias Wahlberg 0734-270787, mattias.wahlberg@gmail.com)

Träningsansvarig **mailar** till GöteborgPostens **Klubbnytt** e-mail: klubbnytt@gp.se (senast 16.00 dagen innan), Bohusläningen **klubbsekreterare**, e-mail annons@bohuslaningen.se samma vecka (helst måndag) Viss reservation för att någon kan ha ändrat rutinerna men detta upptäcker vi till första torsdagen.

Ange:

Stenungsunds OK

Tränings-OL: Samling (*plats*) /Vägvisn från....

Starttid 18-19

Även andra klubbar är välkomna!

Externa löpare skall betala 20 kronor som Du betalar till SOK-kassören Christina Birath.

Ha en skön sommar med många kontroller och få missar!

OL-kommittén

