



## PM för sommarträningarna, Stenungsunds OK

Torsdagar från 14 juni till 30 augusti 2018.

Utbud av banor: 3 banor:  
Svår (violett, ca 5 km) – Medelsvår (orange, ca 3,5 km) – Lätt (vit, 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 lätta banan och tydlig snitsling på de längre. 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 Kerstin Lund ([a.lund@spray.se](mailto:a.lund@spray.se)) för närvaroregistrering.

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

Träningsansvarig kan på egen hand ta kontakt med ytterligare personer för hjälp. Om tiden inte passar, byt med någon annan på listan i god tid. OBS! Samlingsplatserna gäller i möjligaste mån! Själva programmet läggs ut på hemsidan. Om platsen ändras kontakta hemsidans ansvarige för uppdatering

Meddela samlingsplats/vägvisning i god tid (dvs minst 1 vecka före) till hemsidans ansvarige (Mattias Wahlberg 0729-757050, [mattias.wahlberg@gmail.com](mailto:mattias.wahlberg@gmail.com))

Träningsansvarig **mailar** till GöteborgPostens **Klubbnytt** e-mail: [klubbnytt@gp.se](mailto:klubbnytt@gp.se) (senast 16.00 dagen innan). Ange:

Stenungsunds OK  
Tränings-OL: Samling (*plats*) /Vägvisn från....  
Starttid 18--19  
Även andra klubbar är välkomna!

Dessutom försöker Mats (i möjligaste mån) att lägga ut träningarna i Eventor.

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

*Ha en skön sommar med många kontroller och få missar!*

*OL--kommittén*