



# PM

## Sommarträningsorientering Stenungsunds OK

Torsdagar mellan 9 juni och 11 augusti 2016.

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 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). 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