

## PM 2017



För träningsansvariga

Klubbträning 2017.

- Gul bana: ca 30min ca 2,5-3,0km. gul svårighet (HD12).
- Orange bana: 40min 3-4 km. orange svårighet (HD 14).
- Violet-Svart bana: ca 45min 5-6 km. violett svårighet (HD 16) avkortningsmöjlighet.

Vid specifik teknikträning tex, kurvbild ska långa banan finnas på vanlig karta.

Önskvärt är att använda 15 000 del på Violet-Svarta banan om träningen medger detta.

Angivelser i enklare form om plats finnes på kartan.

-Vanliga små OL-skärmar används till alla kontrollpunkter (ryggsäck i kartrummet).

-Kartorna skall vara tryckta och plastade i förväg till teknikövningarna.

Gul bana: 10st

Orange bana: 15st

Violet-Svart bana: 15st

-Vanliga OL-banan inritad och plastad i förväg, 10 st om träningen är specifik teknikbana

-Start från kl. 17.30-18.30

-Ingen tidtagning.

-Glöm ej vägvisning (stora skärm/ar, finns i ryggsäcken )

-Plastfickorna samlas in.

-OBS Vid behov kontakta markägaren om parkering.

-Annons hemsidan: Samlingsplats med enklare vägbeskrivning.

Allmän träningstid 17,30-18,30.

Ungdomsgruppen samlas på plats 17,50.

Avresa från klubbstugan 17,30.

Önskas hjälp med annonsen/infon till hemsidan kontakta någon ur VG.

Infon skall ligga ute på hemsidan söndagen innan träning.