

# OL-SKOLAN OCH SKOGSSKOLAN!

## TRÄNINGAR PÅ TISDAGAR o TORSDAGAR UNDER VÅREN 2013:

Hoppas det är OK att du ställer upp som ledare för det här gänget, ju fler vi är desto mindre betungande för enskilda. Vi fortsätter med teknikträning på torsdagarna och samkör OL-skola och Skogs-skola, vissa kontroller kommer vara lika och vissa kontroller kommer vara bredvid stigen till de som börjat springa själva och ska börja använda kompassen. Under våren erbjuds också teknikträningar på tisdagar i samarbete med övriga höglands-klubbar, se nedan och på hemsidan för mer info. De större 13 år och uppåt har tempo-träning på torsdagarna och för att de ska få OL-teknikträning är då tisdagar en bra träning. Vi har satt upp dig/er som ledare, hoppas detta går bra och kan du inte just den gång du är uppsatt så byt eller hitta en ersättare. Du kan vara utsättare + att fixa kartor till träningen eller ansvarig för en grupp. Du som ansvarig utsättare tar kontakt med ansvarig banläggare och får en karta för att sätta ut, du är också ansvarig för att kartorna kopieras och överlämnas till ansvarig för kvällen. Kartor kopieras i Skidstugan så man kan komplettera där om vi blir fler än man tänkt sig. Självklart får du gärna hjälpa till på de träningar du inte är uppsatt, så blir vi ännu fler som kan följa upp.

Våren 2013

tisdagar	torsdagar	helgdag
----------	-----------	---------

Datum	Startplats	Typ av träning	Banläggare	Utsättare	Ansv. Skogssk.	Ansv. Ol-skola10-12	Ansv. Ol-skola 13-16	Övrigt
19-mar	Skidstugan	Löpträning					Daniel	
21-mar	Skidstugan	Löpträning					Josefin	
26-mar	Eksjö	Löpträning				Monica/Pelle	Monica/Pelle	Avresa 17.30
02-apr	Bodafors					Monica/Anne	Monica/Anne	Avresa 17.30
03-apr	Eksjö,onsdag	Påsklovsaktivitet			Carina	Carina		
04-apr	Skidstugan	Löpträning					Anders	
09-apr	Tranås	Höglands-träning, teknik				Carina/Svahn	Carina/Svahn	Avresa 17.30
11-apr	Skidstugan	OL-Bana	Göran B	Carina	Hanna/Berit	Lotta/Denis	Anders	
16-apr	Aneby	Höglands-träning, bana				Pelle/Ante	Pelle/Ante	Avresa 17.30
18-apr	Grusgrop Q-ås	Ol-bana/kompass	Lennart	Birgit	Gun/Susanne	Daniel/Denis	Josefin	
23-apr	Nässjö	Höglands-träning, sprint				Anders/Carina	Anders/Carina	Avresa 17.30
25-apr	S-stugan/Klinton	teknik/medelbana	Gun/tävl 21/4		Berit/Hanna	Håkan/Maria	Anders	
30-apr	Skidstugan	Löpning				Monica	Monica	
02-maj	Ränneborg	Motions-OL	Håkan	Pelle	Gun/Berit	Daniel/Svahn	Josefin	
07-maj	Tranås	U-serie				Pelle/Daniel	Pelle/Daniel	
14-maj	Torpa	U-serie				Lotta/Carina	Lotta/Carina	
16-maj	Brännemon	Motions-OL	Göran B	Gun	Hanna/Gun	Stefan D/Anne	Anders	
21-maj	Aneby	U-serie				Gun/Svahn	Gun/Svahn	
23-maj	Sjöängen	Motions-OL,sprint	Lennart	Josefin	Gun/Hanna	Susanna/Monica	Anders	
28-maj	Eksjö	U-serie	Stefan D			Josefin/Pelle	Josefin/Pelle	
30-maj	Skidstugan	Rävjakten	Stefan K	Wärnsberg	Hanna/Susanne	Carina/Lotta	Josefin	
01-jun		U-serieavslutning			Carina	Carina	Carina	
04-jun	Anneberg	Höglands-träning, banor				Håkan/Carina	Håkan/Carina	Avresa 17.30
06-jun	Nässjö	Lämmeltåg				Lotta/Hanna	Lotta/Hanna	
11-jun	Eksjö	Höglands-träning, banor	Håkan			Monica/Maria	Monica/Maria	Avresa 17.30
13-jun	Skidstugan	Avslutning	Gun	Monica	Gun/Berit	Ante/Denis	Anders	

U-serien:  
Anmälan-Gun

Tävlingstekniska

Skickas till:

Carina, Håkan, Monica K, Lotta, Gun, Berit, Lennart, Birgit, Göran B, Stefan K, Anders R, Daniel, Maria, Stefan Susanna D, Ante, Svahn, Pelle, Anne A, Josefin, Denis, Hanna