

# 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 hösten 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            | Höglands-träning, teknik | Stefan D      | Josefin/Daniel |                | Monica/Pelle        | Monica/Pelle         | Avresa 17.30 |
| 02-apr | Bodafors         | Höglands-träning, teknik |               |                |                | 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/Berit      | 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 |                | Gun/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/Berit    | 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/Berit    | 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