

## Instruktioner till träningsvärd

För att vi under året ska kunna hålla en hög nivå på teknikträningarna krävs att medlemmarna hjälper till med utsättning och intagning av kontroller. Ett schema görs för vår- respektive höstsäsongen. Kan du inte på den tid du är uppsatt på är det **upp till dig att ordna en ersättare** samt meddela vem till emattsson86@gmail.com.

Kontrollerna ska sitta ute senast 18.00 på tisdagen och ska tas in snarast möjligt efteråt, de behövs till nästa tisdags övning och träningsvärden för den veckan ska ha tid att sätta ut. Vi har inte tillräckligt med skärmar/reflexer att de kan sitta ute i flera veckor.

Skärmar/reflexer finns att hämta i förrådet i hallen på Järlagården.

Efter intagning ska kontrollerna vikas ihop samt lämnas tillbaka på Järlagården

Under veckan innan skickas ett mail ut till träningsvärdarna.

I mailet bifogas en utsättarkarta med samtliga kontroller som ska sättas ut.

Se till att du har en utskrivna karta när du ska sätta ut.

**Bekräfta att ni sett mailet och även när kontrollerna är intagna.**

Kontrollerna ska märkas med ”Järla” samt datum (på en bit maskeringstejp). Det är särskilt viktigt när vi springer på Erstaviks marker.

Datum	17+	Ungdom
17 mars	Håkon J Westergård Morten J Westergård	Per Nordqvist Gustaf Ericson
24 mars	Sara Sjökvist Josefin Persson	Ylva Torbiörnsson Ida Torbiörnsson
31 mars	Karolin Ohlsson Micke Refors	Emma Sundvall Annika Sundvall
7 april	Per Lembre Stefan Ljungdahl	
14 april	Fredrik Trahn Erik Wiberg	Helen Nyqvist Björn Nyqvist
21 april	Bengt Hall Leif Mattsson	Robert Hanning Jörgen Kard
28 april	Gunilla Kreiss Lena Jansson	Oscar Wiberg Ludvig Sandahl
5 maj	Dora Szerensci Peder Kock	Peter Höglund Sofie Höglund
12 maj	Anneke Hald Björgum Ingjerd Myhre	
19 maj	Oscar Björck Henric Carlsson	Per-Anders Östling Stefan Sundell
26 maj	Emma Klingenberg Rasmus Thrane Hansen	Emma Lenholm Hanna Sabelström
2 juni	My Heinrup Kristin Andree	
9 juni	Mattias Millinger Elsa Jansson	Martin Dahlgren-Rosén Mathias Myrefelt
16 juni	Bo Andersson Elin Hemmyr	