

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 mig.

Kontrollerna ska sitta ute senast 18.00 på tisdagen och ska tas in snarast möjligt efteråt, de behövs till nästa tisdags övning och träningsvärderna 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 finns att hämta 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
19 augusti	Don Staudte Magnus Hektor	Carin Rosen Martin Dahlgren-Rosen
26 augusti	Elsa Jansson Josefin Persson	Emma Sundvall Annika Sundvall
2 september	Anneke Hald Björgum Ingjerd Myhre	Oscar Wiberg Mathias Myrefelt
9 september	Lena Jansson Gunilla Kreiss	Helen Nyqvist Björn Nyqvist
16 september	Anna Curtius Kristin Andree	Malin Samuelsson Jörgen Kard
23 september	Stefan Ljungdahl Leif Mattsson	Arvid Henriksson Harald Henriksson
30 september	Peter Sandström Kerstin Sandström	Emil Wipp Peter Wipp
7 oktober	Terräng-KM	
14 oktober	Bo Andersson Bengt Hall	Ylva Torbiörnsson Ida Torbiörnsson
21 oktober	Henric Carlsson Mats Nordbröden	Per-Anders Östling Tomas Björelind
28 oktober	Peter Hemmyr Elin Hemmyr Skantze	Jenny Söderberg Anna-Lena Costermans