**Att ordna Teknik-OL på torsdagar våren 2021**

Träningstiden är på torsdagar klockan 18.00-19.30. Alla är välkomna barn och ungdomar liksom vuxna. De yngsta har Skogslek på egen hand, oftast vid Backa, och den här instruktionen gäller inte dem. Titta vilket område som är angivet i aktivitetskalendern samt vilken typ av träning som är planerad. Samråd gärna kring banläggningen med någon ledare i Barn-/ungdomsgruppen:

**Grupp Nivå Ålder Ledare**

Spanarna Grön-vit 8-10 år Elin J och Mårten K

Utmanarna Vit-gul 10-12 år Amy R/Karin T

Höjdarna Gul-violett 12-16 år Amy R/Karin T

Kartfiler för OCAD / Purple pen finns att hämta på dator på Backa eller via dropbox, <https://www.dropbox.com/>. Kontakta någon i träningskommitten om du inte har inloggning.

Här finns beskrivning av nivåerna <https://www.svenskorientering.se/globalassets/svenska-orienteringsforbundet-butik/dokument/orientera-ratt---nivaer-och-krav.pdf> . Ju mer tekniskt och fysiskt krävande bana, desto kortare ska den vara. Träningen inleds oftast med genomgång och uppvärmning/lekar som också tar sin tid. Om man vill lägga även en längre svart bana, så går det mycket bra. Marknadsför det offensivt så att den målgruppen kommer på träningen. Vid ex sprint, eller korta slingor kan man byta kartskala till ex 5000. Följande nivåer ska finnas:

**Nivå Banlängd Skala Antal kartor**

Grön-vit 1,5-2,5 km 7500 25

Gul 2-2,5 km 7500 10

Orange 2,5-3,5 km 7500 10

Violett/svart 3-4 km 7500 och 10000 7 och 5 (alla upp till HD14 använder 7500)

Kontrollerna ska markeras med skärmar och kodsiffror (finns inplastade på Backa). Om man vill och har möjlighet är det väldigt positivt att även använda Sportident. Samråd med Skogslek (Malin L), så att planerna inte krockar.

För varje träning finns skuggor uppsatta som hjälper till under träningen. Om du behöver hjälp att sätta ut kontroller, prova att ta kontakt med dem i god tid.

Mia F lägger in träningarna i aktivitetskalendern på hemsidan. Kontrollera att det står rätt info. Om inte, kontakta Mia F för revidering. Dela hemsidans kalenderpost på facebook, gärna på tisdag kväll/onsdag morgon, och peppa för deltagande. Gör mycket tydligt var samlingen för träningen är, så att man kan hitta dit utan någon lokalkännedom.

Skriv ut kartor med kontrolldefinition tryckt på kartan och ta med på träningen. Skrivare finns på Backa. Ta även med plastfickor, klubbens och kompasser samt klubbens sportidentbrickor om du ska använda det. Hudiksvalls OK är med på några träningar. De behöver ha kartfilerna senast en vecka i förväg för att kunna skriva ut till sina aktiva. Det gäller träningarna den 27/5 (Mia F) och 3/6 (Karin T).

Om du har några funderingar så kontakta någon av oss i Barn-/ungdomskommittén.

Vänliga hälsningar

Barn-/ungdomsledarna genom Mia F