**Att ordna veckans bana våren 2021**

Titta vilket område som är angivet i aktivitetskalendern, eller välj ett annat om det känns bättre ☺

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.

Medel eller långdistans är lämpligast

Lägg åtminstone följande banor:

**Bana Lång Färg Skala**

Svår 7 km\* 6-8 svart 10000

Svår 5 km 4-5 blå/svart 7500, 10000

Medelsvår 3 km 3-4 orange 7500, 10000

Lätt 2,5 km 2,5-3 gul 7500

Mycket lätt 2 km 2-2,5 vit 7500

\*Som alternativ till den långa banan kan du lägga banorna så att svår 5 km och medelsvår 3 km går att kombinera. Tänk på att inte lägga samma sträckor i så fall.

Vi använder endast skärmar – ingen sportident. Glöm inte att markera start och mål. Skärmarna ska vara märkta med kontrollsiffran. I brist på annat duger frystejp och tuschpenna.

Banorna ska hänga ute åtminstone från tisdag till söndag.

Skapa aktivitet i eventor, hjälp med detta kan fås av Per-Åke:

Namn - Veckans bana v. X

Ange plats

Ange vilken tid banorna hänger ute

Lägg till kartorna i PDF-format för egen utskrift

Koppla till livelox

Kolla att info om träningen finns i aktivitetskalendern på hemsidan, om inte eller vid behov av revidering be Per-Åke om hjälp

Bjud in via facebook när det närmar sig. FOK kör gemensam samling på tisdagarna kl 18 för dem som vill ha lite social kontakt

Skriv ut kartor och ta med på vår gemensamma träning samt för att lägga i postlådan på baracken på Backa. Fråga förslagsvis på facebook hur många som behöver en utskrift, för att bättre kunna uppskatta antalet av varje bana. Skrivare finns på Backa.

Om du har några funderingar så kontakta någon av oss i träningskommittén.

MVH

Leif, Per-Åke och Fredrik