**Att ordna veckan bana våren 2020**

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 (Prata med Johan Nyman om hjälp)

Medel eller långdistans är lämpligast

Lägg åtminstone en lätt, en medelsvår och en svår bana. Vill du göra de olika svårighetsgraderna i olika längder, dvs en avkortad eller förlängd version, så är det jättebra. Det kanske också går att göra banorna så att de som vill springa längre kan köra två banor (typ svår och medelsvår). Bara fantasin sätter gränser.

Vi använder endast skärmar – ingen sportident

Låt banorna hänga ute från måndag-söndag em

Skapa aktivitet i eventor, hjälp med detta kan fås av Bladh, Lasse Eklund och Johan Nyman.

Namn - Veckans bana

Ange plats

Ange vilken tid banorna hänger ute

Ange att kartor finns att hämta i postlådan på baracken på Backa och från vilken tid de finns där

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 Bladh 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 några kartor från varje klass och ta med på vår gemensamma träning samt för att lägga i postlådan på baracken på Backa. Skrivare finns på Backa.

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

MVH

Leif, Per-Åke och Fredrik