**Att ordna söndagsträning våren 2021**

Den ansvarige har stor frihet gällande upplägg för träningen. Vi eftersträvar en varierad helgträning under våren. Endast fantasin sätter gränser. Tänk dock på att träningen ska kunna genomföras coronasäkert. Slå dig gärna ihop med någon kamrat och hjälp varandra att ordna träningarna.

**Förslag på träningstyper**

Gärna orientering, vanlig och/eller MTB. Med eller utan sportident, men gärna med livelox. OsynligO är också ett alternativ, vilket kräver mindre jobb (inga skärmar i skogen).

Löpning och cykling är andra bra alternativ. Om möjligt, ordna så att båda alternativen är möjliga. Ett tips är att det brukar vara uppskattat att få en karta med sig även vid ren löp/cykelträning.

**Plats**

Du väljer själv. Det finns många vackra platser i vårt område som bara väntar att utforskas. Tänk på möjligheten att parkera.

**Tid och dag**

Vi brukar oftast lägga träningen på söndag förmiddag, men som ansvarig har du möjlighet att styra detta så det passar bäst. Kanske lyser solen på lördag ☺

**Målgrupp**

Försök anpassa träningen så att alla (från den ålder man kan delta självständigt) kan vara med utifrån sina förutsättningar. Vid löpning och cykling kan man t.ex. dela upp i grupper utifrån förmåga.

**Inbjudan**

Information läggs ut i aktivitetskalendern på hemsidan, skicka information till Per-Åke så publicerar han.

Komplettera detta med inbjudan i facebookgruppen.

Om du ordnar orientering så ska evenemanget läggas upp i eventor och livelox. Kontakta Per-Åke även gällande detta.

**Ansvar**

När du ordnar träning så se till att alla deltagare förstår vad träningen går ut på och vid löpning har någon att springa med. Det är också viktigt att säkerställa att ingen glöms kvar i skogen.

**Stöd för att ordna träningen**

När du ordnar orienteringsträning kan stöd fås i instruktionen för veckans bana (länk) samt norrcupsmanualen, <https://www.forsaok.se/tranatavla/stodfortraningarochmindretavlingar/>

Kartor kan hämtas från dropbox, <https://www.dropbox.com/>. Kontakta någon i träningskommitten om du inte har inloggning. För att göra banor kan Purple Pen användas, detta finns gratis att ladda ner på nätet. Utskrift av kartor kan göras på Backa.

Behöver du stöd eller vill bolla ideér gällande träningen så kontakta oss i kommittén.

MVH

Leif, Per-Åke och Fredrik