

Instruktioner till träningsansvarig.

Tre banor ska finnas på mallkarta eller färdigtryckta.

Korta, ca 3 km vit-gul svårighet dvs HD 10-12

Mellan, ca 4.5-5.5 km vuxenbana med blå svårighet.

Lång. ca 7-8 km blå svårighet. Långa banan bör ha några extra kontroller markerade på kartan (Inget behöver vara utsatt på extra kontrollerna) så att långa banan blir ca 11 km

Kontroller ska hängas ut! Skärm eller snitsel.

Vid snö går det utmärkt att lägga banor i stadsmiljö. Gärna lite längre i så fall.

Det ska om möjligt serveras fika efter träningen. Te, kaffe, saft. smörgås eller liknande

Passar det inte, försök byta helg med annan på listan över träningsansvariga. [Upprättas av resp klubb]