Till årets banläggare

* Låda A: nr 131-155 för Ullånger och Nordingrå
* Låda B: nr 71-100 (ej 86,89) för Sandö, Svanö m.fl.
* Premiären 4/4 använder låda B
* Den andra träningen 11/4 använder låda A

Därefter lämnas lådorna vidare till nästa banläggare i era områden.

* När något saknas i lådor och kassar meddelar ni Lennart Korén omgående så att lådan kan kompletteras.
* OBS! Efter träningen laddas batteriet i skrivaren, innan lådan lämnas vidare.
* Vi har sammanlagt 3 skrivare och en ligger i reserv hos Korén.

Under aprils träningar läggs det 2 banor. En kortare (1-2 km) och en längre (2-3 km). Syftet med dem är att vi ska komma igång med löpträningen och förstås att få träffas och umgås igen. Här träffas vi mellan 17.30–19.00

Sommarträningarna från maj till och med september har vi 4 banor. Bana 1 är en kort (1-2km) ledstångsbana. Bana 2 (2-3km) har vi svårare vägval men med tydligt uppfång. Bana 3 (3-3,5km) är en kortare svår bana med kurvläsning och löpning på skrå och Bana 4 (3,5–4,5) är en liknande men längre svår bana. Här träffas vi mellan 18.00–19.30

Varmt tack för din insats/ OK Branten

 