**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.

Se http://www.orientering.se/Arrangor/Tavling/Klassutbud-och-distanser/ för hjälp med färger på banor.

Kontroller ska hängas ut!

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]