

Instruks for trening

Generellt

- Ungdoms trenere ansvarlige før N,C,B,A treningsopplegg/løyper
- Voksenløyper med tidtaging 5 og 3 km løype på A/C nivå finnes.
- Ansvarlige for tidtaging, postutsetting, postinntagning anges på treningsplan.

Før trening

- Kartfil med alle poster sendes til postutsetter senest fire uken før trening.
- Poster / koder hentes hos arrangør (koffert)
- EKT benyttes ikke på tirs trening unntatt start/mål enhet for å få løpsti på voksenløyper.
- Alle poster skal ha postkode. Innplastede koder i nr 31-60 benyttes.

Treningsdag

- Trenere har ansvar for EMIT tidtagingsenhet / start/mål enhet bringes til og fra trening.
- Trenere har ansvar for kartprint før trening.
- Trenere har ansvar for at resultatliste på voksenløyper legges ut på hjemmeside etter trening

Etter trening

- Løpskoffert skal leveres fra arrangør til neste arrangør senest fredag etter trening.
- Postinntak må senest skje førstkommende fredag etter trening og poster/koder leveres neste arrangør
- Poster / koder skal ligge i løpskoffert når de ikke benyttes

Martin Øhman

2017-03-16