

## 3

## DAGS FÖR BANLÄGGNING!

Hoppsan, vi är redan framme vid den tredje träffen med Ungoteket! Och nu är det dags för banläggning. Läs allt du behöver veta här:

**Datum:** Onsdag 28 mars

**Plats:** Liastugan Mösseberg, Falköping

**Tid:** 9.00-15.30

**Inspiratör:** Bertil Åkesson

### Deltagare:

Falköpings AIK OK  
IK Gandvik  
Istrums SK  
Ryda SK

### Innehåll

Det blir först en teoridel om distansernas särarter och banläggningens olika nivåer. Därefter får vi lära oss om banläggningsprogrammet Purple Pen för att göra övningar för olika nivåer och prova att lägga egna banor. Till sist sätter vi ut kontroller och springer varandras banor. Ungoteket bjuder som vanligt på lunch och fika.

### Att ta med

- Anteckningsmaterial
- Träningskläder för utsättning av kontroller och test av varandras banor. Omklädningsmöjligheter finns i Motionscentralen 100m från Liastugan.

### Avanmälning och frågor

Hör av dig till Hanna Nordlöf, 076-2268901 eller [hanna.vof@westgotasport.se](mailto:hanna.vof@westgotasport.se) om du inte kan komma eller undrar något.

### Träff 4

Vi kan redan nu informera om att de som valt 19 maj för träff 4/kartritning, kommer att träffas på Hjortgården i Alingsås. För er som valt 17 juni kommer vi att flytta till måndag 18 juni, eftersom O-CAMP ändrats till att starta på kvällen 18 juni. Platsen är Sätilla.

Banläggning

# VI SES!