

# Inbjudan

till banläggartutbildningen

**Elit-, vuxenbanor** (lång, medel, sprint, stafett, natt)

**Fredagen den 27 januari - Lördagen den 28 januari 2012**

Utbildningen genomförs i samverkan mellan Upplands- och Stockholms Orienteringsförbund

*Kursen vänder sig till banläggare som innehar minst banläggarkort 1 eller 2 som vill uppgradera sig. Banläggare till kommande profil, -värde tävlingar, såsom 10MILA, 25manna, Silva League, DM, SM 2014 och SM 2015 är speciellt inbjudna.*

**Samling:** Fredag 27/1, Biskops Arnö folkhögskola,  
12 km norr om Bålsta. Incheckning 18.30-18.50.  
**KURSSTART 19.00**

**Avslutning** Lördag 28/1 ca 15.30

**Övernattning:** Dubbelrum. Sängkläder finns.  
Rumsfördelning görs av kursledningen.

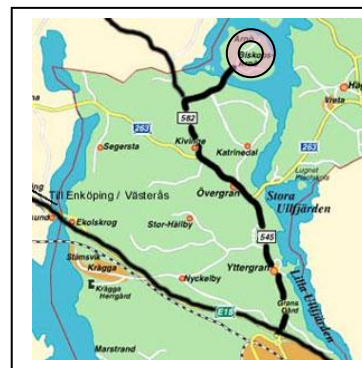


**Resa:** Varje deltagare ordnar sin egen resa. Samordna gärna med någon närboende. Det går att åka kommunalt till Biskops-Arnö via Bålsta och en stärkande promenad. Se <http://www.biskopsarno.se/kontakt/vagbeskrivning.html>

**Kläder:** Ta med träningskläder. Lördag eftermiddag kommer att genomföras utomhus.

**Program:** Bifogas kallelse som skickas ut veckan före kursen.

**Kostnad:** I deltagaravgiften **1 500 kronor** ingår kost, logi (helpension) och utbildning. Full avgift debiteras vid återbud senare än 2 veckor före kursstart. Avgiften faktureras deltagarens förening i efterhand.



**Anmälan:** Anmälan ska göras senast måndagen den 9 januari 2012 via [Eventor](#) eller till StOF-kansliet (Stockholm), 627 40 50, [lars.forsberg@stockholmsidrotten.se](mailto:lars.forsberg@stockholmsidrotten.se) eller för Uppland till: Anders Eriksson [k.anders.eriksson@telia.com](mailto:k.anders.eriksson@telia.com), 070 510 7491.

Meddela behov av specialkost.

## Förbered dig!

- Vi vill att deltagarna förbereder sig på hemmaplan genom att gå igenom Banläggarboken, sidorna 20-25, 34-81, 112-120, 125-155, 186-188.
- Gå även igenom **Skogssport nr 5/2011** (sid 6-7, 10-13) och **nr 8** (sid 19-20 och 22-23).
- Gör gärna ovanstående läsning som ett lärgruppsprojekt i klubben eller distriktet. Avsluta med kursen på Biskops-Arnö. Kontakta OF eller SISU för mer information om detta med lärgrupp.

**Upplysningar:** Lämnas av Lars Forsberg på StOF-kansliet, 627 40 50, [lars.forsberg@stockholmsidrotten.se](mailto:lars.forsberg@stockholmsidrotten.se)

---

**Välkommen!**