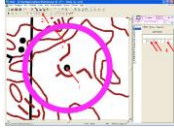


Inbjudan



Grundläggande banläggning

Fredagen den 22 januari - Lördagen den 23 januari 2016

Banläggartutbildning i samverkan mellan Upplands- och Stockholms Orienteringsförbund.

Kursen ger grunderna i banläggning för orienteringslöpning, även hur man arbetar med banläggarsöd. Banläggare med utgångna banläggarkort kan uppgradera dem via denna utbildning.

Samling: Fredag 22/1, **Tre Rosor**, (Rosersbergs Slott). Tre Rosors Väg 131, Rosersberg (Märsta).

Incheckning 18.30-18.50. **KURSSTART 19.00**

(Det serveras ingen middag, utan endast kvällsfika på fredag kväll)

Från Märsta

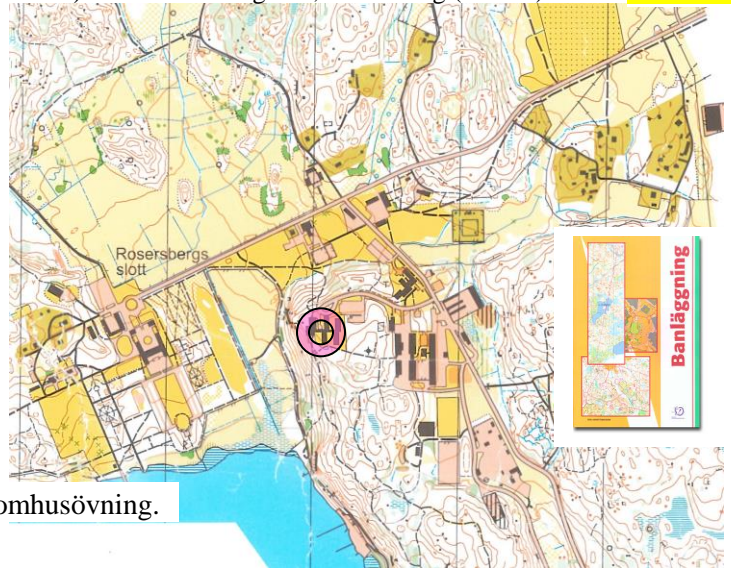
Avslutning Lördag 23/1 ca 16.00

Övernattning: Enkelrum.

Dubbelrum finns för de som önskar. Sängkläder finns.

Resa: Varje deltagare ordnar sin egen resa.

Det går att åka kommunalt till Rosersberg, via Pendeltåg från Stockholms Central till Rosersberg. Från Uppsala till Märsta. Byt till pendeltåg till Rosersberg. Ca 3 km promenad.



Kläder: Träningskläder. På lördagen genomförs en utomhusövning.

Program: Delas ut vid ankomst på fredagen.

Anmälan: Anmälan ska **göras senast 18 december 2015** via Eventor, klubbaktiviteter, eller till StOF-kansliet (Stockholm), 08-627 40 50, lars.forsberg@stockholmsidrotten.se eller för Uppland till: Anders Eriksson k.anders.eriksson@telia.com, 070 510 7491.

Meddela behov av specialkost.

Kursavgift: 1950:-, inkluderar övernattning, mat och visst kursmaterial.

Utbildningsmaterial: Boken "Banläggning". Köps av deltagarna via SOFT, "[Idrottsbokhandeln](#)"

Förbered dig!

För att effektivisera utbildningen vill vi att deltagarna har förberett sig genom att på hemmaplan gå igenom Banläggarboken, sidorna 1-111. Gör det helst i form av lärgrupp i klubben och i samverkan med SISU, så finansieras delar av avgiften till kursen. Speciellt PM för detta finns på StOF:s hemsida, banläggningsutbildning.

Egen dator: med ett banläggarsöd är en fördel men inget krav.

Kursledning: Lasse Forsberg, StOF - Andreas Hjertson, UOF - Anders Winell, StOF.

Upplysningar: Lämnas av Lasse Forsberg på StOF-kansliet, 627 40 50, lars.forsberg@stockholmsidrotten.se

Ungdomar och juniorer från Stockholm kan söka utbildningsbidrag från Stockholms Skogskarlar

Välkommen!

