



Inbjudan



Banläggarkurs Steg 1 och Steg 2

FK Friskus-Varberg inbjuder till banläggarkurser under januari och februari. Kursen är uppdelad på två tillfällen där vi kör steg 1 och 2 separat.

Steg 1: Söndagen 26 januari kl 8-16 i Friskusstugan Varberg

Steg 2: Lördagen 8 februari kl 8-14 i Friskusstugan Varberg

Lunch och fika ingår.

Steg 1 riktar sig till nya banläggare och behandlar banläggningens mål, distansernas särarter, orienteringsmomenten, svårigheter, färger mm. Man ska efter kursen kunna lägga banor för mindre tävlingar samt träningar. Dessutom kan man agera biträde till Steg 2-utbildad banläggare.

Medtag kläder för en kortare promenad i terräng.

Utbildningen avslutas med ett hemarbete för att erhålla Steg 1-kort.

Steg 2 är en fortsättning på Steg 1-utbildningen och riktar sig dem som vill behålla sitt steg 2-kort samt de som har gått steg 2. Här tar vi upp Elitbanor, stafetter samt arbetsmetodik för ett banläggningsprojekt.

Boken Banläggning (2016) är boken som gäller. Vi har ett mindre antal böcker att sälja vid kurstillfället. Ange behov vid anmälan. Denna finns även att köpa på SISU Idrottsböcker, www.sisuidrottsbocker.se

Anmälan senast 2020-01-22 till kansli@fkfriskus.se.

Pris: 250 kr / utbildningsdag. Faktureras klubbvis efter utbildningen. Det går att anmäla sig till båda eller en av utbildningarna. Ange även specialkost.

Upplysningar: Magnus Eliasson, 0733-37 36 90 eller magnuseliasson.vbg@gmail.com

Välkomna hälsar Ingmar Johansson och Magnus Eliasson