Till dig som är ansvarig ledare på tävling

Checklista

1. Samla din träningsgrupp på utsatt tid och välkomna dem till en trevlig tävlingsdag!
2. Kolla vilka som är föranmälda och springer tävlingsklass – har de koll på sin starttid? Kolla vilka som inte är föranmälda – behöver de hjälp att anmäla sig på TC? Se till att de får hjälp med anmälan efter avslutad samling.
3. Kolla att alla har material: Kompass, SI-bricka, ev. kontrolldefinitionshållare.
4. Gå igenom PM: Fokus på avstånd till start, kolla kodsiffra, terrängbeskrivning, ovanliga kontrollpunkter. (Vid sprinttävlingar viktigt att gå igenom karttecken samt sprintregler.)
5. Repetera de tekniska moment som är typiska för din träningsgrupp, dvs. det ni tränar på torsdagarna. Tipsa och bidra till diskussion om hur man kan hantera dessa moment i en tävlingssituation.
6. **Peptalk och lyckospark!** Skicka iväg dem till start. Se till att alla har någon att gå/springa med till start samt att alla är anmälda.
7. Möt upp vid målfållan efter målgång och diskutera vägval. Samla gärna gruppen igen och låt dem diskutera sina vägval med varandra.