

## BOKs träningsprogram 2022

Nu börjar orienteringsvardagen åter bli normal och vi kan planera träningar och tävlingar som innan corona/pandemirestriktionerna.



Datum	Tävling/träning	Arrangör	Distans
lör 23/4	Kvarnsvedsträffen	Kvarnsvedens GOIF OK	medel
tis 26/4	Dala Veteran	Stora Tuna OK	medel
<b>tor 28/4</b>	<b>Orienteringsträning, Slättberg (HittaUt-kontroller)</b>	<b>Gunnar Löfkvist</b>	
lör 30/4	Fäbodloppet dag 1	Domnarvets GOIF	medel
sön 1/5	Fäbodloppet dag 2	Domnarvets GOIF	lång
tis 3/5	Dalaveteran OL	Avesta OK	medel
<b>ons 4/5</b>	<b>Nybörjarkurs, skolan</b>	<b>Bertil Lundqvist Anna Björklund</b>	
<b>tor 5/5</b>	<b>Orienteringsträning, Attjärnbo/Attjärn</b>	<b>Ola Zetterström</b>	
<b>tis 10/5</b>	<b>Dala Veteran-OL</b>	<b>Bjursås OK</b>	<b>lång</b>
<b>ons 11/5</b>	<b>Nybörjarkurs, Dössberget</b>	<b>Bertil Lundqvist Anna Björklund</b>	
tor 12/5	Utmaningen 1	Bjursås OK	lång
lör 14/5	DOL-kampen, dag 1	Dalaportens OL	medel
sön 15/5	DOL-kampen, dag 2	Dalaportens OL	medel
tis 17/5	DalaveteranOl Kvarnsveden 22	Kvarnsvedens GOIF OK	lång
<b>ons 18/5</b>	<b>Nybörjarkurs, idrottsplatsen (eventuellt)</b>	<b>Bertil Lundqvist Anna Björklund</b>	
<b>tor 19/5</b>	<b>Orienteringsträning, Fjällgrycksbo, endast BOK</b>	<b>Hasse/Johan</b>	
<b>tis 24/5</b>	<b>Orienteringsträning, Fjällgrycksbo, endast BOK</b>	<b>Hasse/Johan</b>	
<b>ons 25/5</b>	<b>Nybörjarkurs, Prästskogen</b>	<b>Bertil Lundqvist Anna Björklund</b>	
fre 27/5	MTBO, USM/JSM/SM/VSM, Svenska Cupen, #5, sprint	Leksands OK	sprint
fre 27/5	OL-skytte, Dalregementets IF, klassisk distans, World Cup #3	Kvarnsvedens GOIF OK	lång
lör 28/5	MTBO, USM/JSM/SM/VSM, Svenska Cupen, #6, lång	Leksands OK	lång
lör 28/5	OL-skytte, Dalregementets IF, sprint, SM, World Cup #4	Kvarnsvedens GOIF OK	sprint
lör 28/5	Skogskarlarnas Alltings KM och Dalarnas SKK-KM	Stora Tuna OK	lång
sön 29/5	MTBO, USM/JSM/SM/VSM, Svenska Cupen, #7, medel	Leksands OK	medel
<b>ons 1/6</b>	<b>Nybörjarkurs, Hanses Höllar</b>	<b>Bertil Lundqvist Anna Björklund</b>	
tor 2/6	Utmaningen 2	Karlsbyhedens OK	lång
<b>tor 2/6</b>	<b>Orienteringsträning, Fjällgrycksbo, endast BOK</b>	<b>Hasse/Johan</b>	
<b>ons 8/6</b>	<b>Nybörjarkurs, Prästskogen</b>	<b>Bertil Lundqvist Anna Björklund</b>	
<b>tor 9/6</b>	<b>Orienteringsträning, Fjällgrycksbo, endast BOK</b>	<b>Hasse/Johan</b>	
<b>ons 15/6</b>	<b>Nybörjarkurs, Hanses höllar</b>	<b>Bertil Lundqvist Anna Björklund</b>	
sön 26/6	Idrefjällveckan, medel, Slättvåla	Idrefjällens OK	medel
ons 29/6	Idrefjällveckan, lång, Slättvåla	Idrefjällens OK	lång
fre 1/7 - sön 3/7	3+3 i Sälen	Malungs OK Skogsmårdarna	medel
fre 15/7	MTBO, VM, publiktävling 1, medel	Säterbygdens OK	medel
lör 16/7	MTBO, VM, publiktävling 2, medel (World Masters Series)	Säterbygdens OK	medel
sön 17/7	MTBO, VM, publiktävling 3, medel (Young Guns World Series)	OK Kåre	medel
tis 19/7	MTBO, VM, publiktävling 4, sprint (Young Guns World Series, World Masters Series)	OK Kåre	sprint

ons 20/7	MTBO, VM, publiktävling 5, masstart	OK Kåre	lång
tis 2/8	Dala Veteran OL	Grangärde OK	lång
<b>tor 4/8</b>	<b>Orienteringsträning, Sägmyra (HittaUt-kontroller)</b>	<b>Tommy Lundqvist</b>	
<b>tor 11/8</b>	<b>Orienteringsträning, Fisklösvägen/Fjällgrycksboviken</b>	<b>Magnus Hansson</b>	
lör 13/8	Öppna Falu Dag	Grycksbo IF OK	medel
sön 14/8	IFK Hedemora OK	IFK Hedemora OK	medel
<b>tor 18/8</b>	<b>Orienteringsträning, Hanses Höllar</b>	<b>Jan-Olof Björklund</b>	
lör 20/8	Avestapropagandan, dag 1	Avesta OK	lång
sön 21/8	Avestapropagandan, dag 2	Avesta OK	lång
tis 23/8	Dala Veteran OL, Grängesberg	OK Malmia	lång
tor 25/8	Utmaningen 3	OK Kåre	lång
<b>tor 25/8</b>	<b>Orienteringsträning, Djäkenstugan</b>	<b>Bernt Löfvist</b>	
lör 27/8	DM, medel, Dalarna	Ludvika OK	medel
sön 28/8	DM, stafett, Dalarna	Ludvika OK	lång
<b>tor 1/9</b>	<b>Orienteringsträning (eventuellt), Attjärnbo</b>	<b>Ingvar Svensson</b>	
lör 3/9	DM, sprint, Dalarna	Stora Tuna OK	sprint
lör 3/9	DM, sprintstafett, Dalarna	Stora Tuna OK	sprint
sön 4/9	DM, lång, Dalarna	Stora Tuna OK	lång
<b>lör 10/9 - sön 11/9</b>	<b>SM, lång</b>	<b>Bjursås OK</b>	<b>lång</b>
<b>sön 11/9</b>	<b>SM, publiktävling (Bjursåsluffen)</b>	<b>Bjursås OK</b>	<b>lång</b>
tor 15/9	Utmaningen 4	Korsnäs IF OK	sprint
<b>tor 15/9</b>	<b>Orienteringsträning, Bjursås socken</b>	<b>Johan</b>	
fre 16/9 - lör 17/9	SM, medel	IFK Mora OK	medel
lör 17/9	SM, medel, publiktävling	IFK Mora OK	medel
sön 18/9	SM, stafett	IFK Mora OK	lång
sön 18/9	SM, stafett, publiktävling	IFK Mora OK	medel
sön 25/9	Jarlkut´n 2022	IK Jarl Rättvik	medel
lör 1/10	Skärmjakten, dag 1, lång	HJS-Vansbro OK	lång
sön 2/10	Skärmjakten, dag 2, medel	HJS-Vansbro OK	medel
fre 14/10	Lugnetsprinten	Korsnäs IF OK, OK Kåre	sprint
lör 15/10	Daladubbeln, stafett	Karlsbyhedens OK, Korsnäs IF OK, OK Kåre	medel
sön 16/10	Daladubbeln, patrull	Karlsbyhedens OK, Korsnäs IF OK, OK Kåre	ultralång

”Orienteringsträning” ovan är fördelade på ansvariga och förslag på platser utan att jag förankrat det med någon. Har du problem med det tilldelade datumet, eller tycker platsen känns fel. Byt då med någon, eller hör av dig till mig så löser vi det.

När det är träningar på vardagar så är det valfritt om starten är 17:30 eller 18:00. Detaljer eller ändringar mailas ut några dagar innan träningen ([medlemmar@bjursasok.se](mailto:medlemmar@bjursasok.se)).

Kontroller markeras normalt med snitsel. Bertil/Anna meddelar om man tror att det kommer ungdomar på träningarna, då skall skärmar användas för deras kontroller.

Utskrifter sker i första hand på klubbens skrivare som Per-Erik ansvarar för. Inläggning av kontroller kan göras av Per-Erik eller Jan Olof. Är ingen av dessa hemma/tillgängliga så hjälper jag till.

- 1,5-2 km, mycket lätt. Ska gå att följa stigar, vägar och liknande.
- 2-3 km, ganska lätt. Enkla kontroller en bit (100m) från stigar eller tydliga ledstänger
- 3-4 km, där banorna i huvudsak går genom skogen
- 4-6 km, svåra banor.

Johan

070-200 41 01