

BOKs träningsprogram för hösten 2024



Datum	Tävling/Träning	Arrangör
lö 17/8	Avesta, medel	
sö 18/8	Kvarnsveden, medel	
ons 21/8	Träning, Bjursenbadet	Johan
lö 24/8	Rättvik, DM medel	
sö 25/8	Leksand, DM stafett	
ons 28/8	Träning, Andersbotjärn	Anders/Mats Olsson
ons 28/8	Utmaningen 4, Svärdsjö	
ons 4/9	Träning, Hanses Höllar	Gunnar/Bernt
ons 4/9	Utmaningen 5, Grycksbo	
lö 7/9	Ludvika, medel	
sö 8/9	Hedemora, medel	
ons 11/9	Träning, Skolans äng, Prästskogen	Anna Lundkvist
fre 13/9	Korsnäs, DM natt	
sö 15/9	Fjällgrycksbo, Bjursås OK	
ons 18/9	Träning, Slättberg	Tommy Lundkvist
lö 21/9	Stora Tuna, lång	
sö 22/9	Stora Tuna, medel	
ons 25/9	Träning, Årboheden	Hans Carlsson
lö 28/9	Vansbro, lång	
sö 29/9	Vansbro, medel	
on 9/10	Träning klubbstugan	Bertil
fr 18/10	Falun, Lugnetsprinten	
lö 10/10	Falun, Daladubblen	
sö 11/10	Falun, Daladubblen	

Träningarna är fördelade på ansvariga och plats utan förankring med respektive person. Passar inte det tilldelade datumet så byt med någon annan eller hör av dig till oss så löser vi det. Platserna är valda så att det ska fungera för både nybörjare och elit.

Vi hoppas att kl 18:00 kan passa både för ansvariga och deltagare. Detaljer, exakt plats och/eller ändringar mailas ut några dagar innan träningen till den gemensamma e-postadressen för medlemmar.

Bertil lägger de två kortaste banorna och skickar dessa till ansvarig respektive Per-Erik för utskrift. Den träningsansvarige lägger de två andra banorna, sätter ut snitslar/kontroller och hämtar kartor hos Per-Erik. Inläggning av kontroller/banor i Condes kan göras av den ansvarige eller Per-Erik alternativt Jan-Olof.

Banor för skogslek läggs och sätts ut av Bertil. "Utmaningen" är en närtävling inom kretsen för Ungdomar men även vuxna och rutinerade orienterare är välkomna.

Banor	Markeras med
1,5-2 km, mycket lätt. Ska gå att följa stigar, vägar och liknande.	Skärmar som sätts ut av den ansvarige
2-3 km, ganska lätt. Enkla kontroller en bit (100m) från stigar eller tydliga ledstänger (gul nivå).	Skärmar som sätts ut av den ansvarige
3-4 km, där banorna i huvudsak går genom skogen.	Snitslar som sätts ut av den ansvarige
4-6 km, svåra banor.	Snitslar som sätts ut av den ansvarige

Johan & Bertil
070-497 30 47 (Bertil), 070-200 41 01 (Johan)