



BOKs träningsprogram 2025

Datum	Tävling/träning	Arrangör
sön 17/8	Mockfjärdsflåset	Gagnefs OK
ons 20/8	Andersbotjärn, träning + skogslek	Magnus
lö 23/8	Malmiafejden	OK Malmia
sö 24/8	Malmiafejden	OK Malmia
ons 27/8	Attjärnbo, träning + skogslek	Johan
to 28/8	Utmaningen, Åsbobacken Falun	OK Kåre
lö 30/8	Trampen	Ludvika OK
sö 31/8	Trampen	Ludvika OK
ons 3/9	Slättberg, Utmaningen	Bjursås OK
to 4/9	Inställt Inställt, se utskick på e-post, möjlighet till egen träning på banor för Utmaningen	
lö 6/9	DM Medel	Domnarvet
sö 7/9	DM Stafett	Domnarvet
ons 10/9	Kullgärdet, träning + skogslek	Gunnar
sön 14/9	Falu öppna	Svärdsjö SOK
ons 17/9	Hanses Hällar, träning + skogslek	Rickard
fre 19/9	Natt DM	Hedemora
lö 20/9	Avestapropagandan	Avesta OK
sö 21/9	DM lång	Avesta OK
ons 24/9	Klubbstugan, träning + avslutning skogslek	Bertil/Johan
lö 27/9	Skärmjakten	HJS Vansbro OK
sö 28/9	Skärmjakten	HJS Vansbro OK
fre 24/10	Lugnetsprinten	Karlsbyheden, Kåre, Korsnäs
lö 25/10	Daladubbeln	Karlsbyheden, Kåre, Korsnäs
sö 26/10	Daladubbeln	Karlsbyheden, Kåre, Korsnäs

Träning ovan är fördelade på ansvariga och förslag på platser utan att jag förankrat det med någon. Har du problem med det tilldelade datumet. Byt då med någon, eller hör av dig 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 [_____](#).

Kontroller markeras normalt med snitsel och det finns nya orange/vita snitslar i förrådet som är införskaffade för att användas vid träningarna (se till höger). Se till att snitseln syns ordentligt.

Bertil lägger en nybörjarbana och lägger/sätter ut kontroller för Skogsleken. Den träningsansvarige lägger övriga banor, hänger ut kontroller och fixar kartor via Per-Erik. Inläggning av kontroller kan göras av Per-Erik om man inte gör det själv.

Banlängd	Svårighet
1,5-2 km	Lätt bara. Ska gå att följa stigar, vägar och liknande (Bertil ansvarig).
3-4 km	Banorna i huvudsak går genom skogen
5-6 km	Svåra banor.

Johan/Bertil

