

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
tis 2/8	Dala Veteran OL	Grangärde OK	lång
ons 3/8	Orienteringsträning, Sågmyra (HittaUt-kontroller)	Tommy Lundqvist	
ons 10/8	Orienteringsträning, Fisklösvägen/Fjällgrycksboviken	Magnus Hansson	
lör 13/8	Öppna Falu Dag	Grycksbo IF OK	medel
sön 14/8	IFK Hedemora OK	IFK Hedemora OK	medel
ons 17/8	Orienteringsträning, Hanses Höllar	Bernt Löfkvist Bertil Lindkvist (nybörjarna)	
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
ons 24/8	Orienteringsträning, Gammals, Björsberg	Jan-Olof Björklund Bertil Lindkvist (nybörjarna)	
lör 27/8	DM, medel, Dalarna	Ludvika OK	medel
sön 28/8	DM, stafett, Dalarna	Ludvika OK	lång
ons 31/8	Orienteringsträning, Skolans äng/Gamla elljusspåret	Bertil Lindkvist	
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
ons 7/9	Nybörjarträning, Dössberget	Bertil Lindkvist	
lör 10/9 - sön 11/9	SM, lång	Bjursås OK	lång
sön 11/9	SM, publiktävling (Bjursåsluffen)	Bjursås OK	lång
tor 15/9	Utmaningen 4	Korsnäs IF OK	sprint
ons 14/9	Orienteringsträning, Bjursås socken	Johan	
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).

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