

Teknikträningar hösten 2020 - Arboga OK



| Datum | Vecka | Träningsform | Område | Parkeringsplats | ansvariga ledare | antal deltagare |
|--------|-----------|----------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------|-----------------|
| 20-aug | 34 | Vägval långsträckor | Södra skogen | Fågelsjövägen | Per Peter | 11 |
| 27-aug | 35 | Tempoväxling | Södra skogen | Älgskyttebanan | AnnaKarin Kristina | 7 |
| 3-sep | 36 | Noggrann kompass och kartläsning | Jäders-skogen | Lustigslätt | Peter Kristina | 8 |
| 10-sep | 37 | Vägval & Kompass | Södra skogen | Djupmyra | Joakim AnnaKarin | 13 |
| 17-sep | 38 | Kurvbild | Finnhäll | SÄBY Hjälmare kanal | Per Peter | 12 |
| 24-sep | 39 | KM Klubbmästerskap | Älgskyttebanan | Södra skogen | Peter Joakim | 14 |
| 1-okt | 40 | Orienteringsteknik | Jädersskogen | Väster om "Nalles" | Per Joakim | 10 |
| 8-okt | 41 | Noggrann orientering | Södra skogen | Skjutbanan | Kristina Peter | 15 |
| 15-okt | 42 | Stjärnorientering | Slalombacken | Nedanföör Skidbacken | AnnaKarin Per | 13 |
| 22-okt | 43 | Stjärnorientering | Folkets park | AOK-stugan | Joakim Kristina | 16 |

AOK följer Riskidrottsförbundets och Svenska Orienteringsförbundets rekommendationer angående åtgärder att begränsa smittan Covid-19

[Läs mer, klicka här.](#)