



BOKs träningsprogram 2019

Här kommer träningsprogrammet för 2019.

Nedan visas preliminärt program för träningar och ett urval av tävlingar.

| Datum | Vad/Var | Ansvarig |
|-----------------|--|---------------------------------------|
| Tors 25/4 | Orienteringsträning, där det är lite snö | Per-Erik Björklund |
| Fre 26/4 | Falumästerskap natt | Grycksbo |
| Ons 1/5 | Silverjakten, medel | Sala |
| Tors 2/5 | Orienteringsträning, Attjärnbo | Tommy Lundkvist |
| Lör 4/5 | Dolkampen, förlängd medel | Dalaportens OL |
| Sön 5/5 | Dolkampen, medel | Dalaportens OL |
| Tors 9/5 | Orienteringsträning, Slättberg | Ingvar Svensson |
| Lör 11/5 | Fäboloppet, medel | Domnarvet |
| Sön 12/5 | Fäboloppet, medel | Domnarvet |
| Tors 16/5 | Orienteringsträning, Sörskog | Ola Zetterström |
| Lör 18/5 | OL-touren, lång | OK Kåre |
| Sön 19/5 | OL-touren, medel | OK Kåre |
| Ons 22/5 | Falu ungdomskrets, Vålberg, Sågmyra | Hans Carlsson |
| Tor 23/5 | Orienteringsträning, Vålberg, Sågmyra | Lars Björklund |
| Lör 25/5 | DM sprint | Smedjebacken |
| Lör 25/5 | DM sprintstafett | Smedjebacken |
| Lör 1/6 | Sprint-SM | Hälsningland |
| Tors 6/6 | Ösaträffen, lång (SM ultralång) | Alfta-Ösa OK |
| Fred 7/6 | Ösaträffen, medel (veteran-SM sprint) | Alfta-Ösa OK |
| Lör 8/6 | Ösaträffen, lång (veteran-SM lång) | Alfta-Ösa OK |
| Sön 9/6 | Ösaträffen, medel (veteran-SM medel) | Alfta-Ösa OK |
| Lör 15/6 | Sprintorientering | Hedemora |
| 23-27/6 | Idreveckan | Idrefjällens OK |
| 28/6 - 30/6 | 3+3 i Sälen | Malungs OK |
| 22 - 27/7 | O-ringen | Norrköping |
| Tors 8/8 | Byalags, Gammals, Björsberg | Erik, Anna & Britt Björklund |
| Lör 10/8 | Tuna Ting, medel | Stora Tuna OK |
| Sön 11/8 | Tuna Ting, lång | Stora Tuna OK |
| Tors 15/8 | Orienteringsträning, Kallesbacken | Bernt Löfkvist |
| Lör 17/8 | Malmiafejden | Grängesberg |
| Sön 18/8 | Mockfjärdsflåset | Gagnefs OK |
| Tors 22/8 | Provlöpning, Liholsberget | Hans Carlsson |
| Lör 24/8 | Avestapropagandan, lång | Avesta OK |
| Sön 25/8 | Avestapropagandan, medel | Avesta OK |
| Tors 29/8 | Provlöpning, Liholsberget | Hans Carlsson |
| Fre 30/8 | Natt-DM | Kvarnsveden |
| Sön 1/9 | Bjursåsluffen, DM lång (Liholsberget) | Bjursås OK/ Johan Hallgren |
| Lör 7/9 | DM medel | Mora |
| Sön 8/9 | DM stafett | Mora |
| Tis 24/9 | Dala Veteran OL, Vålberg, Sågmyra | Hans Carlsson |
| 14-15/9 | SM lång | Söderhamn |
| 20-21/9 | SM medel | Söderhamn |
| Sön 22/9 | SM stafett | Söderhamn |
| Lör 21/9 | Jarlkut'n, medel | Rättvik |

| | | |
|-----------|-----------------------|---------------------------|
| Sön 22/9 | Leksand, lång | Leksand |
| Lör 28/9 | Gustafspinglan, medel | Säter |
| Sön 29/9 | Gustafspinglan, medel | Säter |
| Lör 5/10 | Skärmjakten, lång | Vansbro |
| Sön 6/10 | Skärmjakten, medel | Vansbro |
| Lör 12/10 | 25-manna | Haninge/Ravinen |
| Fre 18/10 | Lugnetsprinten | Korsnäs/Karlsbyheden/Kåre |
| Lör 19/10 | Daladubbeln | Korsnäs/Karlsbyheden/Kåre |
| Sön 20/10 | Daladubbeln | Korsnäs/Karlsbyheden/Kåre |

”Orienteringsträning” ovan är fördelade på ansvariga och 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 (Johan) så löser vi det.

Information om träningar ges i första hand via mail.

Kontroller markeras med snitsel. För den kortaste banan bör det vara skärmar och eventuellt sportidentenheter.

Kontakta Jan-Olof, Per-Erik eller mig för utskrift av kartor.

- 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

070-2004101