



BOKs träningsprogram 2021, våren

Vårens tävlingar är inställda men träna och röra på oss bör vi göra ändå.

Datum	Vad/Var		Ansvarig
Lör 8/5	Orienteringsträning, Slättberg, 10:00	Endast BOK	Johan/Hasse
Tis 11/5	Orienteringsträning, vägen mot Finnbo	Endast BOK	Hasse/Johan
Tors 13/5	Bjursåsluffen, Slättberg		
Tors 20/5	Orienteringsträning, Fjällgrycksbo	Endast BOK	Jan-Olof Björklund
Tors 27/5	Orienteringsträning, Knubbvägen (nedre)	Endast BOK	Ola Zetterström
Tors 3/6	Orienteringsträning, Sågmyra	Öppen	Hans Carlsson
Tors 10/6	Orienteringsträning, Örtjärn/Knubbvägen (övre)	Endast BOK	Lars Björklund
Tors 17/6	Orienteringsträning, Dubblarbovägen	Endast BOK	Ingvar Svensson
Tors 24/6	Orienteringsträning, Älgberget/Älgbergsvägen	Öppen	Bertil Lundkvist
Tors 12/8	Orienteringsträning, Fisklösen eller Gammals	Öppen	Gunnar Löfkvist
Tors 19/8	Orienteringsträning, Koltjärn/Djåkenstugan	Öppen	Magnus Hansson
Tors 26/8	Orienteringsträning, Baggbo	Öppen	Johan Hallgren
Tors 2/9	Orienteringsträning, Hanses hällar	Öppen	Bernt Löfkvist
Tors 9/9	Orienteringsträning, Rogvägen/Bottentjärn	Öppen	Tommy Lundkvist
Tors 16/9	Orienteringsträning, Klubbstugan	Öppen	Någon frivillig!?

”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 ränningar på vardagar så är det valfritt om starten är 17:30 eller 18:00. Detaljer eller ändringar mailas ut några dagar innan träningen.

De som är markerade med **Öppen** är öppna för löpare från andra klubbar. De som är markerade med **Endast BOK** är endast för klubbens medlemmar.

Kontroller markeras med snitsel.

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.

Är det någon ungdom eller nybörjare som är intresserad att testa/delta. Hör då av er till mig

Johan

070-200 41 01