

# FK BOKEN

## Träningsprogram v. 45 - 52 – 2020

Vecka	Dag	Datum	Aktivitet	Samling	Klockan	Ansvarig
45	Mån	2 nov	Gympa, bollspel	Norra Lyckan	17.45-19.00	Magnus L
	Tis	3 nov	Löpning (intervall)	Ugglebadet	18.00	Håkan P
	Tors	5 nov	Löpning	Sista Hus	18.00	<i>Titti N</i>
46	Mån	9 nov	Gympa, bollspel	Norra Lyckan	17.45-19.00	Magnus L
	Tis	10 nov	OLNV-natträning	Se Eventor	Se Eventor	-
	Tors	12 nov	Löpning	Sista Hus	18.00	<i>Håkan P</i>
47	Mån	16 nov	Gympa, bollspel	Norra Lyckan	17.45-19.00	Magnus L
	Tis	17 nov	Löpning (intervall)	Ugglebadet	18.00	Håkan P
	Tors	19 nov	Löpning	Sista Hus	18.00	<i>Evy Ö</i>
	Lör	21 nov	OLNV-teknikträning	Se Eventor	Se Eventor	
48	Mån	23 nov	Gympa, bollspel	Norra Lyckan	17.45-19.00	Magnus L
	Tis	24 nov	OLNV-natträning	Se Eventor	Se Eventor	-
	Tors	26 nov	Löpning	Sista Hus	18.00	<i>Magnus L</i>
49	Mån	30 dec	Gympa, bollspel	Norra Lyckan	17.45-19.00	Magnus L
	Tis	1 dec	Löpning (intervall)	Ugglebadet	18.00	Håkan P
	Tors	3 dec	Löpning	Sista Hus	18.00	<i>Marie C</i>
	Sön	6 dec	Julsprätten - <del>prisutdelning med fika</del>	Se hemsida/FB <del>Sista Hus</del>	10.00 15.00	Håkan/Frida Palm <i>Fika utgår i år</i>
50	Mån	7 dec	Gympa, bollspel	Norra Lyckan	17.45-19.00	Magnus L
	Tis	8 dec	OLNV-natträning	Se Eventor	Se Eventor	-
	Tors	10 dec	Löpning	Sista Hus	18.00	<i>Sören A</i>
	Lör	12 dec	OLNV-teknikträning	Se Eventor	Se Eventor	-
51	Mån	14 dec	Gympa, bollspel	Norra Lyckan	17.45-19.00	Magnus L
	Tis	15 dec	Löpning (intervall)	Ugglebadet	18.00	Håkan P
	Tors	17 dec	Löpning	Sista Hus		<i>Dan J</i>
52	Lör	26 dec	Löpning	Sista Hus	10.00	Håkan P

På torsdagsträningarna anges fikaansvarig med *kursiv* stil.

### OL-NV träningar

Under vintern anordnar OL-NV natt-träning vissa tisdagar och orienteringsträning vissa lördagar, se träningsprogrammet ovan och mer information på nästa sida.

Om du är intresserad av att följa med, vill samåka eller har andra frågor ang. dessa träningar, hör av dej till någon av ledarna.

### Ring gärna till någon av ledarna om du undrar över något!

Nybörjare, gröna och vita grupperna  
Marie 314 54 alt. 070-3279655  
Josefina 342 33 alt. 070-9205055

Gula och orangea grupperna  
Catarina 343 35 alt. 073-9905163  
Magnus 073-4274948  
Håkan 073-0436749  
Dan 070-9534233

## OL-NV Natt-träning vintern 2020-2021 (tisdagar)

**Banor:** Långa 7,5–8,5 km  
Mellan 5,0–6,0 km  
Korta 3,5–4,0 km  
Lätta (gul svårighet) 2-3km

**Anmälan:** På Eventor inkludera "närtävlingar" senast träningsdagen kl.10.00.  
(Eventor.orientering.se/events)

**PM:** Inför varje träning kommer ett mer detaljerat PM på Eventor.

**Start:** Samling kl. 18.00. Gemensam avlöpning till starten kl. 18.15.

**Stämpling:** Med Sportident i olika utsträckning.

**Resultat:** Publiceras på Eventor efter träningen.

**Livelox:** Publiceras efter starten.

**Poängberäkning:** Det kommer ske en totalsammanställning av poäng : 20-18-16-15-14... o.s.v. Alla som deltar får minst 5 poäng vid varje tillfälle. Vid finalen delas det ut ännu fler poäng. Den med högst sammanlagda poäng vinner.

**Kontakt:** Fredrik Nilsson [fn.rya@telia.com](mailto:fn.rya@telia.com) , 0705109654. Välkommen och lycka till!

## OL-NV Teknikträning vintern 2020-2021 (lördagar)

**Banor:** Orienteringsteknikträning med fokus på olika moment  
Violett/Orange, Gul och Vit  
(vit bana kommer inte att finnas på alla träningar, kolla inbjudan för resp. träning)

**Anmälan:** På Eventor inkludera "närtävlingar" senast dagen innan kl. 10.00.

**PM:** Inför varje träning kommer ett mer detaljerat PM på Eventor.  
(eventor.orientering.se/events)

**Start:** Samling kl. 10.00.