

BMOL-program hösten 2019

Träningar

6/8 Höglands-OL Aneby

13/8 Höglands-OL Tranås

To 15/8 BMOL-träning (MOK)

Ti 20/8 BMOL-träning (BOK)

Ti 27/8 BMOL-träning (BOK)

Ti 3/9 BMOL-träning (MOK)

Ti 10/9 BMOL-träning (BOK)

Lö 14/9 TGOK kretsmästerskap och u-serie medel (föranmälan)

Ti 17/9 BMOL-träning (MOK)

Ti 24/9 BMOL-träning (BOK)

Lö 5/10 OK Motala kretsmästerskap och u-serie lång (föranmälan)

Lö 7/12 (preliminärt) Skinkloppet

BMOL-träningarna ska:

- ha 2 banor, 5-6 km svår och 3-4 km svår
- ha en gul bana på 2-2,5 km med möjlighet att gena
- annonseras på hemsidorna och i Corren (via Karl-Johan) där det anges:
 - * var träningen är
 - * varifrån det finns vägvisning
 - * tider som gäller för start
 - * om sportident används
 - * om det inte finns en gul bana
 - * vem som är ansvarig (endast på hemsidan)

Resultat skickas till BOK och MOK webmaster.

Lägg gärna även upp på Livelox.

Olika varianter kan erbjudas, t.ex.

kurvbildsorientering m.m., detta bör i så fall framgå av annonseringen.

Ind. tävlingar i distriktet

8/8 Stjärnorp

18/8 Tjällmo-Godegård

24-25/8 Söderköping

30/8 DM natt Åtvidaberg

1/9 DM lång LOK

7/9 DM medel OK Motala

20/10 Motala

Budkavlar

Sö 8/9 DM stafett OK Motala

Coacher Maria P, Emil och Conny Bruhn

Lö 12/10 25-manna Haninge

Coacher Erik A och Göran V

26-27/10 Smålandskavlen Åseda

Coach Viktoria P och Sören B

Anmäl intresse till budkavlar på Eventor eller direkt till coacherna!

BOXHOLM-MJÖLBY
OL

