



## BOKs träningsprogram 2015

Nedan visas förslag på träning. Om det inte passar eller vi vill byta plats kan ni höra av er.

Datum	Vad/Var
Torsdag 23/4	Träning kontrollplockning, Gammals, lång, Hans Carlsson
Tisdag 28/4	Träning kontrollplockning, Koltjärn, medel, Hans Carlsson
Torsdag 7/5	Träning banorna, arenan, lång, Hans Carlsson
Tisdag 12/5	Träning banorna, arenan, medel, Hans Carlsson
Onsdag 20/5	<b>Ungdomskretsserie, Grycksbo OK</b>
Torsdag 21/5	Klubbträning Kåltjärn, Göte Rickardsson
Tisdag 26/5	<b>Ungdomskretsserie, Svärdsjö SoK</b>
Torsdag 28/5	Klubbträning Baggbo, Jan-Olof Björklund
Torsdag 4/6	Klubbträning Andersbo Dansbana, Ingvar Svensson
Torsdag 11/6	Klubbträning Attjärnbo, Albin Bergkvist
Tisdag 16/6	Klubbträning Självbo-Kallesbacken, Erik Björklund
Torsdag 25/6	Klubbträning Årboheden (Sågmyra, provlöpning), Hans Carlsson
Torsdag 2/7	Klubbträning Mossbo, Johan Hallgren
Torsdag 6/7	Klubbträning Sörskog, Ronja Björklund
Torsdag 8/8	Klubbträning Koltjärnsvägen, Anna Björklund
Torsdag 13/8	Klubbträning Årboheden (provlöpning), Hans Carlsson
Lördag 15/8	Öppna Falu Mästerskap Dag, Bjursås OK
Torsdag 20/8	Klubbträning Faxberg, Tommy Lundkvist
Torsdag 27/8	Klubbträning Morsveden, Gunnar Löfkvist
Fredag 28/8	Öppna Falu Mästerskap Natt, Karlsbyheden
Torsdag 3/9	Klubbträning klubbstugan, Kvarntägt, Örjan Persson
Torsdag 10/9	Klubbträning GOPA, Jan-Olof Dahlström

Träningarna 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 säkert.

Information om träningar görs i första hand via mail och i BOK-bladet. Pratar du med Johan eller Per-Erik går det även att lägga ut information på klubbens hemsida.

Det finns en skrivare för att läsa av sportidentbrickor. På det sättet blir tidtagningen mycket enkel. Töm + Start + de enheter som finns i skogen + Mål stoppa sedan pinnen i avläsaren och läs av dina sträcktider och måltid. Genom att sätta ut några enheter i skogen får vi en roligare träning när man kan jämföra olika sträckor. Du behöver inte sätta enheter vid alla kontroller, utan det räcker att du sätter ut några. Viktigt är dock att de kommer in samma dag så de inte blir förstörda.

Kontroller markeras med snitsel/datumlapp och gärna skärmar. Kontrollenheter finns i kartsåpet i klubblokalen. Kontakta Jan-Olof eller Per-Erik för utskrift av kartor.

Resultat/deltagarlista skrivs in på följande länk efter tävlingen:

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/17xKj\\_p4nvTfEPJuJ4ETxeJhMjxeprrbjP0yeMfN93Y/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/17xKj_p4nvTfEPJuJ4ETxeJhMjxeprrbjP0yeMfN93Y/edit?usp=sharing)

När det gäller banläggning så uppskattas det om du har egna idéer. Det skall vara teknikträning men gärna kontrollplockning, linjeorientering eller andra teknikövningar, och kom ihåg att lägga passande övningar för de yngsta.

- 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.