



BOKs träningsprogram 2020, våren

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

Vi brukar inte vara fler på våra träningar än att vi kan genomföra dessa utan att gå emot myndigheternas riktlinjer. Därför kommer här ett program för våren. Det är endast klubbens egna träningar eftersom vi inte vet något om ungdomskrets, veteran och dylikt.

Om ni har en träning markerad med **Öppen**, skicka då kartan till mig i PDF-format (eller som Condes-fil) så lägger jag upp den på klubbens hemsida. Då kan man skriva ut kartan och springa träningen när man vill och löpare från andra klubbar kan på det sättet ta del av våra träningar.

Datum	Vad/Var		Ansvarig
Tors 16/4	Orienteringsträning, Andersbotjärn	Öppen	Johan Hallgren
Tors 23/4	Orienteringsträning, Attjärn (vägen mot Finnbo)	Endast BOK	Tommy Lundkvist
Tors 30/4	Orienteringsträning, Självbo/Kallesbacken	Öppen	Ola Zetterström
Tors 7/5	Orienteringsträning, Sågmyra Östra	Öppen	Hans Carlsson
Tors 14/5	Orienteringsträning, Hanses Höllar/Proselins	Öppen	Jan-Olof Björklund
Tis 19/5	Orienteringsträning, Lennberget	Endast BOK	Ingvar Svensson
Tors 28/5	Orienteringsträning, Fisklösen (Björnsberg)	Endast BOK	Lars Björklund
Tors 4/6	Orienteringsträning, Koltjärn	Öppen	Bertil Lundkvist
Tors 11/6	Orienteringsträning, Dubblarbo	Endast BOK	Per-Erik Björklund

"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.

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.

Information om träningar ges i första hand via mail.

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