



FK BOKEN

Träningsprogram v. 45 - 52 – 2018

Vecka	Dag	Datum	Aktivitet	Samling	Klockan	Ansvarig
45	Mån	5 nov	Gympa, bollspel	Idrottshallen CT	17.45-19.00	Catarina H
	Tors	8 nov	Löpning	Sista Hus	18.00	<i>Titti N</i>
46	Mån	12 nov	Gympa, bollspel	Idrottshallen CT	17.45-19.00	Frida P
	Tis	13 nov	OL-NV natt-orientering	Lärkesholm	18.00	-
	Tors	15 nov	Löpning	Sista Hus	18.00	<i>Håkan P</i>
47	Mån	19 nov	Gympa, bollspel	Idrottshallen CT	17.45-19.00	Magnus L
	Tors	22 nov	Löpning	Sista Hus	18.00	<i>Birgit P</i>
	Lör	24 nov	OL-NV Orienteringsträning	Grytåsa	10.00	-
48	Mån	26 nov	Gympa, bollspel	Idrottshallen CT	17.45-19.00	Magnus L
	Tis	27 nov	OL-NV natt-orientering	Vedby	18.00	-
	Tors	29 nov	Löpning	Sista Hus	18.00	<i>Magnus L</i>
	Sön	2 dec	Julsprätten - prisutdelning med fika	Se hemsida/FB Sista Hus	10.00 15.00	Thomas E <i>Thomas E</i>
49	Mån	3 dec	Gympa, bollspel	Idrottshallen CT	17.45-19.00	Magnus L
	Tors	6 dec	Löpning	Sista Hus	18.00	<i>Marie C</i>
50	Mån	10 dec	Gympa, bollspel	Idrottshallen CT	17.45-19.00	Magnus L
	Tis	11 dec	OL-NV natt-orientering	Lärkesholm	18.00	-
	Tors	13 dec	Löpning	Sista Hus	18.00	<i>Sören A</i>
	Sön	16 dec	OL-NV Orienteringsträning	Ängelholm	10.00	-
51	Mån	17 dec	Gympa, bollspel	Idrottshallen CT	17.45-19.00	Magnus L
	Tors	20 dec	Löpning	Sista Hus	18.00	<i>Dan J</i>
52	Ons	26 dec	Löpning, långpass	Sista Hus	10.00	Håkan P
	Lör	29 dec	OL-NV Orienteringsträning	Rössjön	10.00	-

OBS! I år kommer inomhusträningen att starta 17:45 i Centralskolans idrottshall.

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.

Dessa träningar är främst för de gula och orangea grupperna.

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!

Nyborjare, gröna och vita grupperna

Gula och orangea grupperna

Marie 314 54 alt. 070-3279655

Catarina 343 35 alt. 073-9905163

Josefina 342 33 alt. 070-9205055

Magnus 073-4274948

Håkan 073-0436749

Dan 070-9534233

OL-NV Natt-träning vintern 2018-2019 (tisdag)

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. 7 av 8 träningar räknas in. Den med högst sammanlagda poäng vinner.

Kontakt: Fredrik Nilsson fn.rya@telia.com , 0705109654. Välkommen och lycka till!

OL-NV Orienteringsträning vintern 2018-2019 (lördag/söndag)

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 kvällen innan kl.22.00.

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

Start: Samling kl. 10.00.