

## Träningsprogram 2011-2012

### Bredaryds SOK

Onsdagar, ungdomsträning	
Datum	Samling
26 Okt	Sporthallen 18.00
2 Nov	Sporthallen 18.00
9 Nov	Sporthallen 18.00
16 Nov	Sporthallen 18.00
23 Nov	Sporthallen 18.00
30 Nov	Sporthallen 18.00
7 Dec	Sporthallen 18.00
14 Dec	Sporthallen 18.00
21 Dec	Sporthallen 18.00
11 Jan	Sporthallen 18.00
18 Jan	Sporthallen 18.00
25 Jan	Sporthallen 18.00
1 Feb	Sporthallen 18.00
8 Feb	Sporthallen 18.00
22 Feb	Sporthallen 18.00
29 Feb	Sporthallen 18.00
7 Mars	Sporthallen 18.00
14 Mars	Avslutning 18.00

#### Tider: Ungdomsträning

Samling: 17.55, springer iväg: 18.00  
 Inomhusträn. lilla gruppen: 18.30-19.30  
 Inomh.stora/mellan gruppen: 19.00-20.00  
 Kontaktperson Mikael H. 070-2718940

#### Gympa måndagar

Tid: kl. 17.30-18.30  
 Plats: Bredaryds skolas gymnasiksal  
 Datum: 7/11-2011, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 9/1-2012, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, sportlov, 20/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3  
 Ledare: Annica Höglund 0370/71574

Torsdagar, klubbträning och Öppet Hus		
Datum	Samling	ÖppetHus-värd
3 Nov	18.00 Klubbstugan	Torbjörn J/Peter Thelin
10 Nov	18.00 Klubbstugan	Tina W/Bernt Karlsson
17 Nov	18.00 Klubbstugan	Carina Svensson/Mats Nylund
24 Nov	18.00 Klubbstugan	Anneli o Per Sigvardsson
1 Dec	18.00 Klubbstugan	Erèn o Thomas Albinsson
8 Dec	18.00 Klubbstugan	Ann-Marie o Bengt Johansson
15 Dec	18.00 Klubbstugan	Ann-Helen o Magnus Trofast
12 Jan	18.00 Klubbstugan	Anna Karlsson/Henrik Jonsson
19 Jan	18.00 Klubbstugan	Christina o Peter Aronsson
26 Jan	18.00 Klubbstugan	Lena och Stefan Lindström
2 Feb	18.00 Klubbstugan	Eva och Christer Jansson
9 Feb	18.00 Klubbstugan	Nina Öberg
16 Feb	18.00 Klubbstugan	Agneta Fridell/Dan Eriksson
23 Feb	18.00 Klubbstugan	Kristina J/Stefan J
3 Mars	18.00 Klubbstugan	Anne T och Stefan S
10 Mars	18.00 Klubbstugan	Boel J o Nils-Åke E

#### ÖppetHus-värdens uppgifter:

- Från kl.19.00 serveras kaffe och te till brödet, (detta finns inköpt och är levererat till klubbstugan) kostnad 10:- för vuxen och 5 kr för ungdomar (t.o.m 16 år). Man **måste inte** träna för att fika!
- Frukter eller ev kakor ordnar värden själv.
- Städning enl städschema, vid förhinder byt med någon annan.

Ansvarig Öppet-Hus: Annica Collryd 0370/80723

Öppet-Hus träningen startar kl 18.00 ombytta och klara. Träningen består av distanspass av varierande längd. Orienteringsvana krävs ej. Målgrupp i första hand från 13 år och uppåt.

Medtag pannlampa (finns 5st. att låna i klubbstugan).

Efter träningen duschar och fikar vi.

Träningsansv: Peter Thelin, Torbjörn Johansson och Mats Nylund

#### Övriga Aktiviteter

Datum	Samling	Typ av aktivitet	Ansvarig	Tid
27 Nov		Julskyltning		(1 advent)
15 Dec	Klubbstugan	Lucia	Christina/Josefin Ar.	19.00
18 Dec	Klubbstugan	Julrushen	Ina S/Håkan S	
?	Klubbstugan	Planeringskonf.	VG	
?	Klubbstugan	Arsn Arsmöte	Styrelsen	19.00

#### Östbo-Västbo zonen ungdomstävlingar på skidor 2011-2012

Söndag 8 Januari Burseryds IF

Söndag 15 Januari Reftete OK

Söndag 29 Januari Waggeryds SOK

Lördag 4 Februari Bredaryds SOK

**Samtliga tävlingar i klassisk åkstil**

**Klasser från H/D 8 - H/D 16**

**Ansvarig Skidor: Peter Aronsson 0370/81806**

Frågor kring söndagsträningen hänvisas till Verksamhetsgruppen

**Välkommen med på våra aktiviteter!**  
 I BSOK står vi för Bra Sammanhållning Och Kamratskap