

TRÄNING OCH TÄVLINGSPLANERING BSOK HÖSTEN 2004

	Datum	Träningsform	Plats/karta	Ansvariga
Augusti	3/8 Tisd	TräningsOL	Ås/fotbollsplanen	Per S
	5/8 Torsd	Ungdomscupen	Ok Gisle	U-sek
	10/8 Tisd	TräningsOL	Hanahöj	Mats
	12/8 Torsd	Ungdomscupen	OK Reftele	U-sek
	17/8 Tisd	TräningsOL	Vita rör	Stina och Ellen
	19/8 Torsd	Ungdomscupen	Skillingaryd	U-sek
	24/8 Tisd	TräningsOL	Klubbstugekartan	Matthias och Dea
	28/8 Torsd	Ungdomscupen	Vaggeryd	U-sek

TräningsOL se klubbmeddelande alt hemsidan, man tar sig dit på egen hand, frivilligt för ungdomarna (Ansvariga: Tre banor, 3 km vit, 4,5 km orange, 6 km svart. Sätt in klubbmedd i VN och lägg ut på hemsidan)

September	1/9 Onsd	Västboträning	Töllstorp	BSOK Fiddle E+ Henke
	2/9 Torsd	Kompassträning, Ungd	Töllstorp	Kristina Jonte
	8/9 Onsd	Västboträning		Ok Vivill
	9/9 Torsd	Linje-OL, Ungd	Ås	Håkan/Ina
	15/9 Onsd	Västboträning		Ok Reftele
	16/9 Torsd	Stjärn-OL, Ungd	Vita Rör	Ellen Erén
	22/9 Onsd	Västboträning		Burseryds If
	23/9 Torsd	Kompassträning, Ungd	Hanahöj	Peter A, Kristina A
	30/9 Torsd	kortdistans	Anderstorp	Stefan E Svensson(gäller även Joys)

Västboträning se klubbmeddelande, frivilligt man tar sig dit på egen hand

Ungdomsträning **OBS! ändrat till torsdagar i höst, vi byter om i klubbstugan för dom som vill samling 17:45**

Oktober	7/10 Torsd	alt träning/skidor/löpning	klubbstugan 17:45	Jonte
	14/10 Torsd	alt träning/skidor/löpning	klubbstugan 17:45	Peter A
	19/10 Tisd	Natt Ol träning	klubbstugan 18:30	Mikael H
	21/10 Torsd	alt träning/skidor/löpning	klubbstugan 17:45	Dea, Mattias
	26/10 Tisd	Natt Ol träning	klubbstugan 18:30	Håkan S+Per S
	28/10 Torsd	alt träning/skidor/löpning	klubbstugan 17:45	Jonte

För dom som vill träna skidor ta med längdskidstavar. **Träningarna i oktober gäller även juniorer+övriga**

Nov	Onsdagar i November, ungdomarnas inomhusträning startar, program kommer senare.
	Torsdagar i November, Öppet-Hus klubbträning för alla från klubbstugan OBS Fika, se program

Tävlingar som vi rekommenderar från OL-sektionen
Tävlingsvärd

Aug	15/8 Sönd	Kexholm/Åseda	Vts-cup	Stefan Lindström
	21/8 Lörd	Anderstorp/Gisle	Smålandsdubbeln	Stefan J
	22/8 Sönd	Anderstorp/Gisle	Smålandsdubbeln	Stefan J
	27/8 Fred	Nässjö ok	Natt-DM	
	29/8 Sönd	Ålems ok	Dag DM VTS-cup	Stefan E Svensson, Per Sigvardsson
Sept	4/9 Lörd	Norrhult	Kort-DM VTS-cup	Mats S, Bengt J
	5/9 Sönd	Växjö	Budkavle-DM	Mats S Bengt J
	12/9 Sönd	Bredaryd	Bredarydsloppet	Terränglopp från klubbstugan
	17-18/9 Fre-Lör	Nissadalsavslutning	natt/dag	
	19/9 Sönd	Skene	klassiskt	Henke
25/9 Lörd	Blåbärskavlen/Växjö	kavle/Ungdoms	U-sek	
Okt	3/10 Sönd	Fk Finn/Ljungby	klassiskt	Nils- Åke E, Mikael R
	17/10 Sönd	Ok Tranan/Tranemo	klassiskt	
Nov	5/11 Fred	Vivill/Reftele/Burseryd	VTS-avsl Natt	Stefan J
	6/11 Lörd	Vivill/Reftele/Burseryd	VTS-avsl	Stefan J
	14/11 Sönd	BoråsDjurpark	Zoo- OL kort	Lars Göran L

Anmälan till tävlingar via klubben online <http://www.bsok.se> eller till Stefan J 86263