

Tävlings- och träningsprogram Hösten 2008 Bredaryds SOK

	Datum	Aktivitet	Plats	Ansvarig / Vård	Info
AUGUSTI	1-2/8	Ungdomens 10-mila	Skövde	Christina A/Linus	
	2-3/8	43-kavlen	Åtvidaberg	Åsa W Leo/Per S	
	3/8	Ultralång-SM	Götene	Carina S	
	5/8	Löpträning	Klubbstugan	Carina/Anneli	
	7/8	Klubb/Nissadals.trän. OL	Töreskullen	Ragnar Collryd	Vanlig OL (OBS Torsd.)
	9/8	OK Skogsfalken, GM	Svängsta	Jonte	Långdistans+GM
	10/8	OK Skogsfalken, GM	Svängsta	Mikael H	Medeldistans+GM-stafett
	12/8	Löpträning	Klubbstugan	Carina/Anneli	
	13/8	Klubbträning OL	Lövö-Ås	Mats Nylund	Riktiningsändr. + vanlig-OL
	14/8	U-cupen E3	Smålandstenar	Christina A/Ann-Mari	
	16/8	Bredaryds Marknad		Fredrik E	
	17/8	Hestra IF	Borås	Ragnar Collryd	
	16-17/8	SmOF SM-träningshelg	Sörmland	Carina S	Junior+Senior
	19/8	Löpträning	Klubbstugan	Carina/Anneli	
	20/8	Klubbträning OL	Klackerna	Stig G.	Provlöpn. DM-banor
	21/8	U-cupen E4	Anderstorps OK	Christina A/Ann-Mari	
	23/8	Blåbärskavlen, stafett	Växjö	Ann-Mari/Christina A	Ungdom
	24/8	Reftele/Burseryd/Vivill	Reftele/Burseryd/Vivill	Ragnar Collryd	Medeldistans
	26/8	Löpträning	Klubbstugan	Carina/Anneli	
	27/8	Klubbträning OL	Töreskullen	Robert Karlsson	Långsträcks-OL
28/8	Nissadalsträning	Värnamo	OK Stigen		
30/8	Vimmerby/Hässleby	Vimmerby	Bengt Johansson	SJC, medel	
31/8	Bredarydsloppet	Bredaryd	Karri H	Spring eller hjälp till!	
SEPTEMBER	2/9	Löpträning	Klubbstugan	Carina/Anneli	
	3/9	Klubbträning OL	Vita Rör	Fredrik E	Kurvbild + Vanlig OL
	5/9	Anderstorps OK, Natt-DM	Anderstorps OK	Mikael H	VTS
	7/9	BSOK, Långdistans DM	Bredaryd	Peter A	Här arrangerar vi (VTS)
	9/9	Löpträning	Klubbstugan	Carina/Anneli	
	10/9	Klubbträning OL	Töreskullen	Tommy Ask	Trafik-ljus + Vanlig OL
	13/9	Medeldistans DM, IKHP	Huskvarna	Peter A/Christina A	VTS
	14/9	Stafett DM, IKHP	Huskvarna	Fredrik E/Kristina J	
	16/9	Löpträning	Klubbstugan	Carina/Anneli	
	17/9	Klubbträning OL	Klackerna	Torbjörn J.	Linje-OL + Vanlig OL
	20-21/9	IFK Södertälje, SM	Södertälje	Carina S.	Långdistans
	20/9	Söderhams OK, USM	Söderhamn	Åsa W Leo.	Lång + Stafett
	21/9	Jönköpings OK	Jönköping	Ragnar Collryd	Långdistans
	23/9	Löpträning	Klubbstugan	Carina/Anneli	
	24/9	Klubbträning OL	Vita Rör	Håkan Svensson	Utan kartbild + Vanlig OL
	26-27/9	OK Klemmingen, SM	Gnesta	Carina S.	Medeldistans
	28/9	Södertälje IF, SM	Södertälje	Bengt J/Mats S	Stafett
	28/9	Alstermo IF	Alstermo	Ragnar Collryd	Långdistans
	30/9	Löpträning	Klubbstugan	Carina/Anneli	
	OKTOBER	1/10	Ungdomsträning	Klubbstugan	Ungd.ledarna
3-5/10		Kalmar OK/Nybro OK	Nybro/Kalmar	"Linus"	VTS-cup avslut. + Baltic cup
7/10		Löpträning	Klubbstugan	Carina/Anneli	
11-12/10		25-mannahelgen	Stockholm	Mats N/"Linus"	Stafett + Kort, SJC
12/10		FK Finn	Ljungby	Ragnar Collryd	Medeldistans
14/10		Löpträning	Klubbstugan	Carina/Anneli	
18-19/10		Daladubbeln	Karlsbyheden	Maria A/Christina A	Ungdom
21/10		Löpträning	Klubbstugan	Carina/Anneli	(sista träning)
25-26/10		Smålandskavlen	Hestra	Mikael H/Kristina J	
29/10		Onsd. Vinterträning	Sporthallen	Fredrik E	Uppstart
NOV	2/11	Hylte 2-mil	Hylte	Peter A	Ultralång
	5/11	Onsd. Vinterträning	Sporthallen	Fredrik E	
	6/11	Öppet Hus	Klubbstugan	?	Uppstart
	9/11	Zoo-orienteringen	Borås	Linus	Sprint, klubbresa

VTS=Vetlanda Team Sportia Cup
SJC=Silva Junior Cup

Anmälan till tävlingar till Ragnar, 850 20, eller via hemsidan ca 14 dgr innan.

Klubbträning OL: Var, när och avresa klubbstugan: Se hemsida eller klubbmeddelanden i VN
Löpträning: Intervall-snabbhet. Ombyta och klara vid klubbstugan kl 18.00

Värden på tävlingar ansvarar för klubbtäkt, klubb-skärm och agerar reseledare från klubbstugan.

Avresa till tävlingar annonseras på hemsidan av Ragnar eller Mikael H.

Bussresor: Planeras till VTS-cup avslutn. 3-5/10 i Kalmar/Nybro samt till Zoo-orienteringen i Borås 9/11

För senaste information, ta för vana att titta in på klubbens hemsida, <http://www.bsok.se>, samt läs klubbmeddelanden i VN.