

Torsdagsträning BSOK

Samling vid klubbstugan 18.00 ombytta och klara för utomhusträning. Medtag pannlampa om du har, annars finns ett antal av klubbens lampor för utlåning.

Se även till att ha torra kläder (överdrag) som kan tas med ut för det fall vi reser ut till annan karta för träning. Efter träningen blir det fika i klubbstugan och i samband med detta så skall vi även köra lite OL-teori vid vissa tillfällen som följs upp veckan efter med en praktikövning. Totalt blir detta vid 4 tillfällen som stegvis skall leda fram till en "OL-Examen" den 13 mars.

Datum	Plats	Övning	Ansvarig	Teori	Ansvarig
15/11	Klubbstugan	Löpning	Robert K		
22/11	Klubbstugan	Vägvals-OL	Mats N	Förenkla/Förstora	Peter T
29/11	Rönneljung	Förenkla/Förstora	Peter T		
6/12	Klubbstugan	Riktning/Avstånd	Peter T	Träning mm	Mikael E
13/12	Ewes(?)	Poäng-OL	Robert K	Luciatåg	
20/12	Klubbstugan	Hemlängts-OL	Mats N		
27/12	Hemma	Julklappsprovning	Du själv		
3/1	Klubbstugan	Linje-OL	Robert K		
10/1	Klubbstugan	Kartljus-OL	Peter T	Tempoväxl.	Mats N
17/1	Töreskullen	Tempoväxl.	Mats N		
24/1	Klubbstugan	Urbergadistans	Robert K	Riktningssändring	Peter T
31/1	Bygget AOK	Riktningssändring	Peter T		
7/2	Klubbstugan	Stjärn-OL	Robert K		
14/2	Klubbstugan	Löpning	Mats N		
21/2	Klackerna	Utförs-OL	Mats N		
28/2	Klubbstugan	Sling-OL	Peter T	Förenkla/Förstora	Robert K
6/3	Vita Rör	Förenkla/Förstora	Robert K		
13/3	Töllstorp	Examen	Peter T		