



Träningsprogram hösten 2025

Vecka	Start-Datum	Aktivitet	Plats	Banläggare/Ansvarig	Administratör
32-33	260803	Veckans bana	Bengts stuga	Lage, Bengt	Klas
34-35	260817	Veckans bana	Klubbstugan	Träningskommittén	
36	260901	Tränings-ol	Måle	Henrik	Patrik
37	260908	Tränings-ol	Rya	Tomas, Tomas	Patrik
38	260915	Kontrollplockning	Rya	Motionskommittén	Klas
39	260922	Tränings-ol, sprint		Oliver, Fredrik	Patrik
40	260929	Natt-KM			
41	261006	Tränings-ol, lampa		Klas	
42	261013	Tränings-ol, lampa	Vedevåg	Hans	Klas
50	261213	Lusselunken	Klubbstugan	Kent, Bengt	Klas

Veckans bana sitter ute två veckor, måndag-söndag. Information och samlingsplats kommer att finnas på hemsidan och Eventor. Banorna kommer vara uppsatta vid klubbstugan och kartor finns i brevlådan. Banorna kan också skrivas ut från Eventor. Kontrollerna är markerade med små skärmar. Banorna finns på LiveloX för den som har GPS-klocka och vill lägga in.

På träningsorienteringarna kommer Sportident att användas. Information om samlingsplats och tid kommer att finnas på hemsidan och Eventor.

Banlängder för Veckans bana och tränings-OL:

Bana 1 ca 5km (svart), Bana 2 ca 4 km (svart), Bana 3 ca 3km (blå), Bana 4 ca 2 - 2,5 km (vit-gul)

Sprint-OL:

Bana 1 ca 3 km, Bana 2 ca 2km.