

VOK träningar hösten 2022

- 23/8 VOK-stugan, söder ut (barn- och ungdomsledarna gör egna banor)
Banläggare: Victor Owen Berghmark
- 30/8 Hällarna, parkering söder om Leva Kungslador
Banläggare: Anna Samelius
- 6/9 VOK-stugan, öster ut
Banläggare: Anna Samelius
- 13/9 Potatisloppet, Svaidestugan
Banläggare: Svaide Roma SOK
- 20/9 VOK-stugan, väster ut (barn- och ungdomsledarna gör egna banor)
Banläggare: Klara Bäckstäde
- 27/9 Sprint Östergravar, samling Hästarnas dal
Banläggare: Junia Birgersson
- 4/10 VOK-stugan, norr ut (barn- och ungdomsledarna gör egna banor)
Banläggare: Bo Magnusson
- 11/10 Stafettavslutning alla vid VOK-stugan
Banläggare: Joakim A och Peter Ö

Varje tisdag finns banor enligt nedan:

Inskolning (Grön) 1,5-2 km, Mycket lätt (vit) 1,5-2km, Lätt (gul) 2-2,5km, Medelsvår (orange) ca. 4,5km, Svår 3km och Svår 7km.

Banorna Inskolning t.o.m. Lätt 2-2,5km görs vid vissa tillfällen av ungdomsledarna enligt programmet ovan, men finns för andra att använda.

När banorna är vid VOK-stugan så hänger kontrollerna för de längre banorna kvar till veckan efter, d.v.s. tisdag till måndag. Kartorna läggs efter kvällens träning i en back på verandan vid VOK-stugan.

Välkomna önskar Träningskommittén