

Träningshelg #1, anteckningar från lördagens planering



För Oss Med Blåvita Hjärtan



Agenda

- Träningshelg #2
- Träningsdag Sörmland/Träningshelg #3
- Måsenstafetten
- Swedish League och Stafettligan #1, Skåne
- Kolmårdskavlen
- SM natt, Ärla
- 10mila
- Stafettligan #4, Ånnaboda
- Stigtomt-kavlen (stafettligan #2)
- Träningshelg #4 hemmaplan maj
- Venla/Jukola
- SM sprint och sprintstafett, Nyköping
- Lampor att låna
- Eventor klubbaktiviteter



För Oss Med Blåvita Hjärtan



Träningshelg # 2

- 16-18 februari
- Fredag: natt-o om barmark, intervaller Tybbelundshallen om snö
- Lördag: skidor Ånnaboda
- Söndag: distanslöpning från klubbstugan inkl snack/planering
- Öppet för justeringar beroende på väder



För Oss Med Blåvita Hjärtan



Träningsdag Sörmland /träningshelg #3

- 17 mars
- Viktor ordnar två teknikträningar i Sörmland, stafett och medeldistans. Dusch, bastu och lunch mellan passen.
- Om ej barmark tittar vi på en annan plan på hemmaplan med liknande upplägg som första två träningshelgerna



För Oss Med Blåvita Hjärtan



Måsenstafetten

- 24 mars
- 3 sträckor
- UK anmäler och tar ut lag c:a 1 vecka innan
- Samordnas av de som deltar



För Oss Med Blåvita Hjärtan



Swedish League och Stafettligan #1, Skåne

- 29 mars – 30 mars
- 3 sträckor
- UK anmäler och tar ut lag c:a 1 vecka innan
- Samordnas av de som deltar



För Oss Med Blåvita Hjärtan



Kolmårdskavlen

- 7 april
- 4 sträckor
- UK anmäler och tar ut lag c:a 1 vecka innan
- Samordnas av de som deltar



För Oss Med Blåvita Hjärtan



SM natt, Ärla

- 12 april
- Springer man SM natt springer man på söndagen på Stigtomtakavlen
- Samordnas av de som deltar, Viktor kan ordna boende



För Oss Med Blåvita Hjärtan



Stigtomtakavlen, stafettligan #2

- 13-14 april
- 5 sträckor damer, 6 sträckor herrar
- UK anmäler och tar ut lag c:a 1 vecka innan
- Samordnas av UK



För Oss Med Blåvita Hjärtan



10mila

- 4-5 maj
- 6 sträckor damer, 10 sträckor herrar, vi siktar på 2 damlag och 2 herrlag
- UK anmäler lag senast 3 mars, behöver senast någon vecka innan veta hur många lag det finns underlag för
- Fam Dahlgren/Sundqvist tittar på boende inom 30 min från arenan
- Samordnas av UK



För Oss Med Blåvita Hjärtan



Stafettligan #4, Ånnaboda

- 12 maj
- 3 sträckor dam, 3 sträckor herr
- UK tar ut lag c:a 1 vecka i förväg



För Oss Med Blåvita Hjärtan



Träningshelg #4

- 24-26 maj
- Fokus Jukola, planering kommer längre fram



För Oss Med Blåvita Hjärtan



Jukola

- 15-16 juni
- 4 sträckor dam, 7 sträckor herr, vi siktar på 2 damlag och 2 herrlag
- UK anmäler lag senast 2 februari och behöver snarast veta hur många som vill springa
- David samordnar resa, vi har två utresedagar – torsdag eller fredag, hemresa söndag



För Oss Med Blåvita Hjärtan



SM sprint och sprintstafett, Västerås

- 28-29 juni
- 2 damsträckor och 2 herrsträckor, just nu 1 anmäld herr
- Ingår i stafettligan
- UK anmäler och tar ut lag c:a 2 veckor innan
- Samordnas av de som deltar



För Oss Med Blåvita Hjärtan



Lampor att låna

- Klubben har 3 nya Mareld Vega 5000 lumen
- Går bra att långtidslåna under våren



För Oss Med Blåvita Hjärtan



Anmälan till aktiviteter

- Anmäl i Eventor klubbaktiviteter
- Det är mycket logistik med planeringen, därför viktigt att anmälan görs i god tid för att underlätta för UK



För Oss Med Blåvita Hjärtan



Övriga frågor?

- Träning i vår:
 - Intervaller torsdagar, Filip kommer lägga ut ett program
 - Teknikträningar tisdagar, vi kör igång så fort snön släpper
 - Försöker synka mer gemensam träning i våra messenger-grupper



För Oss Med Blåvita Hjärtan

