Träningsplanering inför 10 mila 2020

Ladda pannlamporna! Vi ska försöka få ihop minst ett eget stafettlag i varje klass till 10 mila i Gamleby OK. Vi har då insett att vi behöver träna mer på nattorientering. Vi kommer därför ha några längre natt-träningar under våren. Vi träffas kl 17 och försöker vara utstartade 17:30. Det finns två banlängder att välja på en kortare (ca 5km) och en längre (8-10km). Vi har valt lite olika dagar så att alla ska möjlighet att vara med några gånger. Vi kommer försöka ha sportident på alla träningar, kanske inte vid alla kontroller. Vi har bastun på och det serveras soppa och macka till självkostnadspris efteråt.

19 januari	Heda GOK-stugan
2 februari	Heda GOK-stugan
11 februari	Överum *(Denna gång startar vi 18, eftersom det är i veckan)*
7 mars	Överum
21 mars	Annan karta i Tjust
29 mars	Genrep 1 Måsenstafetten
23 april	Genrep 2 Tjustmästerskap natt
2 Maj	10 mila.

Anmäl er gärna dagen innan så vi vet ungefär hur många som kommer, träningen finns på Eventor. Även att det är bara den långa kaveln som har nattsträckor så är damer och de äldre ungdomarna som ska springa 10mila också välkomna. Övriga inom Tjustalliansen som vill träna nattorientering kan också anmäla sig.

Välkomna!