

## Förslag till träningsprogram 2021

Behöver ni hjälp att hitta kartor? Torbjörn Lundberg 070-6431502 och Leif Eriksson 076-8223598 kan skicka er en tom karta att skissa på, och sedan kan de även assistera med att rita era banförslag via Purple Pen och skicka för tryck på Föreningservice. Det finns även en länk till en manual för Purple Pen under fliken "Träningar" på vår hemsida.

Dessa områden anser vår kartritare Leif ha kartor bra nog för träningar i nuläget:

Bodsjön/Vitsjön, Vallsberget /Efter tävlingen 4-5juli, Råberget, Havsbadet, Furuberget, Strömnäs (undvik de nybyggda områdena), Grisberget, Harrträsk, Ursberget, Jävrekartan, Öjebyn sprintkarta, Strömbackakartan sprint.

Även denna coronasäsong: Lagg tonvikten vid teknikträning, inte "tävling". Om ni väljer att ha tidtagning och sportident, kan ni redovisa deltagarna "huller om buller" och inte i rangordning. Prova gärna andra övningar än en traditionell banläggning med 3-5 banor. Och naturligtvis ska det stå att man kommer på träningen bara om man är helt frisk.

Vi provar att ha träningarna på torsdagarna detta år (utom torsdagen före midsommarafteon som vi hoppar över) kl 18:30 eller kl 18 om arrangören hellre vill det. De två natträningarna måste förstås starta senare efter arrangörernas beslut.

2021-05-20 Magnus Blomberg 070-3539414, [blomberg.m@gmail.com](mailto:blomberg.m@gmail.com)

Henrik Berglund 073-9377665 [henrik.t.berglund@gmail.com](mailto:henrik.t.berglund@gmail.com)

2021-05-27 Jan Johansson 070-9466667 [janrjoh@gmail.com](mailto:janrjoh@gmail.com)

Katarina Björklund 073-3628306 [katarina@kbjorklund.se](mailto:katarina@kbjorklund.se)

2021-06-03 Dan Lidman 070-5452806 [dan.lidman51@gmail.com](mailto:dan.lidman51@gmail.com)

Erik Berg 070-3711527 [erik.berg@optimatation.se](mailto:erik.berg@optimatation.se)

2021-06-10 Irene Danielsson 070-5434226 [lundberg-danielsson@telia.com](mailto:lundberg-danielsson@telia.com)

Anna Alm-Andersson 070-6715123 [anna.alm.andersson.aaa@gmail.com](mailto:anna.alm.andersson.aaa@gmail.com)

2021-06-17 Ann och Ulf Nordlund

Ann: 073-0655676 [ann.nordlund@outlook.com](mailto:ann.nordlund@outlook.com), Ulf: 070-6289010

2021-07-01 Jakob Lindehag 073-8131981 [jakoblindahag@live.se](mailto:jakoblindahag@live.se)

Anna Andersson 073-4133288 [s.anna.andersson.aa@gmail.com](mailto:s.anna.andersson.aa@gmail.com)

2021-07-08 Ann Persson 0911-16486 eller 073-0297862 [annebeate@telia.com](mailto:annebeate@telia.com)

Åsa Gustafsson 073-0626179 [asa.gustafsson@pitea.se](mailto:asa.gustafsson@pitea.se)

2021-07-15 Pontus Gustavsson 070-0188454, Elin Vikström 070-2838167,  
vikstroem.elin@gmail.com, Kristina Nordmark 070-3653310,  
nordmarkkristina@gmail.com

2021-07-22 Mats och Johanna Lindblom  
Mats: 073-3500419 [mats.lindblom@boliden.com](mailto:mats.lindblom@boliden.com)  
Kicki Lundström 070-3007319, wwwera@bredband2.com

2021-07-29 Annika Holgersson 073-5651345 [annika.holgersson@gmail.com](mailto:annika.holgersson@gmail.com)  
Gustaf Walther 070-2216653

2021-08-05 Anton Bergdahl 070-3914138 [anton.bergdahl@bilderudkorsnas.com](mailto:anton.bergdahl@bilderudkorsnas.com)  
Ann-Catrine Nordberg 070-3057200 anncatrine.nordberg@gmail.com

2021-08-12 Göran & Maria Karlsson Göran: 070-3178587, [goka66@hotmail.com](mailto:goka66@hotmail.com)  
Maria: 070-5618035 [mariakarlsson200000@yahoo.se](mailto:mariakarlsson200000@yahoo.se)  
Tina Perdell 073-0442990 tina\_perdell@hotmail.com

2021-08-19 Leif Eriksson 076-8223598 [brannaleif@hotmail.se](mailto:brannaleif@hotmail.se)  
Sandra Sperens 070-6841678 [sandra.sperens@gmail.com](mailto:sandra.sperens@gmail.com)  
och/eller Jens Sperens

2021-08-26 Torbjörn Lundberg 070-6431502 [tobbelubbe@hotmail.com](mailto:tobbelubbe@hotmail.com)  
Mira Granberg 070-6578095 [mira.m.granberg@gmail.com](mailto:mira.m.granberg@gmail.com)

2021-09-02 Florian Möller 072-7007974 [florian.m@swipnet.se](mailto:florian.m@swipnet.se)  
Peter Varg 070-9704453, [magic@petervarg.se](mailto:magic@petervarg.se)

2021-09-09 Sonja Olofsson Nordmark 072-5609333, [sonjaolofssonordmark@gmail.com](mailto:sonjaolofssonordmark@gmail.com)  
Leo Andersson 070-2926408, Hannes Fabricius hannes@petervarg.se

2021-09-16 (natt) Susanne och Kjell Andersson  
Susanne 073-3329525 Kjell 070-3295919 kjellsusanne@gmail.com

2021-09-23 (natt) Magnus Granberg 070-5426222 [m.g-berg@hotmail.com](mailto:m.g-berg@hotmail.com)  
Daniel Almqvist 073-8312502