

## Förslag till träningsprogram 2022

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. Ni som kan rita banorna själva skickar dem med fördel som pdf till [kopieringen@fspitea.se](mailto:kopieringen@fspitea.se) med uppgift om hur många kartor av varje bana som ni behöver. NI SOM HAR FÅTT TRÄNINGSDATUM I JULI: KOLLA NÄR FÖRENINGSSERVICE HAR SEMESTERSTÄNGT! KANSKE MÅSTE NI ORDNA TRYCK I FÖRVÄG. TOBBE OCH IRENE KAN ÄVEN I VISS MÅN TRYCKA KARTOR MEN KOMMER ATT VARA BORTA DELAR AV JULI!

Dessa områden ansåg vår kartritare Leif åtminstone ifjol ha kartor bra nog för träningar:

Bodsjön/Vitsjön EFTER tävlingarna 9-10 juli, Vallsberget, Råberget, Havsbadet (dock i behov av revidering, kolla punkterna i förväg), Furuberget, Strömnäs (undvik de nybyggda områdena), Grisberget, Harrträsk, Ursberget, Jävrekartan, Öjebyn sprintkarta, Strömbackakartan sprint.

Lägg 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 kan det stå även i år att man kommer på träningen bara om man är helt frisk.

Vi provar att ha träningarna på tisdagarna detta år från kl 18 eller 18:30 beroende på arrangörens önskemål. Natträningen måste förstås starta senare efter arrangörernas beslut. Lämna gärna kvar skärmarna resten av veckan, och vi kan då lägga ut banorna som pdf på hemsidan. Det står er fritt att ta initiativ till fler träningar, kanske på tävlingsfria helger i september och tidiga oktober!

2022-05-17 Dan Lidman 070-5452806 [dan.lidman51@gmail.com](mailto:dan.lidman51@gmail.com)

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

2022-05-24 Irene Danielsson 070-5434226 [lundberg-danielsson@telia.com](mailto:lundberg-danielsson@telia.com)

Kajsa Westerberg 070-2643317 [kajsawesterberg@hotmail.com](mailto:kajsawesterberg@hotmail.com)

2022-05-31 Emanuel Arvidsson 076-8323331 [arvidsson.emanuel@gmail.com](mailto:arvidsson.emanuel@gmail.com)

2022-06-07 Magnus Blomberg 070-3539414, [blomberg.m@gmail.com](mailto:blomberg.m@gmail.com)

Sandra Sperens 070-6841678 [sandra.sperens@gmail.com](mailto:sandra.sperens@gmail.com)

och/eller Jens Sperens 070-7466364 [jens.sperens@gmail.com](mailto:jens.sperens@gmail.com)

2021-06-14 Florian Möller 072-7007974 [florian.2@icloud.com](mailto:florian.2@icloud.com)

Pelle Richardsson 070-2591030 [krossberget@hotmail.com](mailto:krossberget@hotmail.com)

2021-06-21 Torbjörn Lundberg 070-6431502 [tobbelubbe@hotmail.com](mailto:tobbelubbe@hotmail.com)  
Kicki Lundström 070-3007319, [wwwera@bredband2.com](mailto:wwwera@bredband2.com)

2022-06-28 Magnus Granberg 070-5426222 [m.g-berg@hotmail.com](mailto:m.g-berg@hotmail.com)  
Annsofie Andersson 073-0810812 [annsofie\\_ioanson@hotmail.com](mailto:annsofie_ioanson@hotmail.com)  
eller Andreas Johansson 070-3128151

2022-07-05 Mats och Johanna Lindblom  
Mats: 073-3500419 [mats.lindblom@boliden.com](mailto:mats.lindblom@boliden.com)

2022-07-12 Leif Eriksson 076-8223598 [brannaleif@hotmail.se](mailto:brannaleif@hotmail.se)  
Ann-Catrine Nordberg 070-3057200 [anncatrine.nordberg@gmail.com](mailto:anncatrine.nordberg@gmail.com)  
Eller Jan Berglund 070-3228276 [kalen71@gmail.com](mailto:kalen71@gmail.com)

2022-07-19 Daniel Almqvist 073-8312502 [danarv88@hotmail.com](mailto:danarv88@hotmail.com)  
Emanuel Arvidsson 076-8323331 [arvidsson.emmanuel@gmail.com](mailto:arvidsson.emmanuel@gmail.com)

2022-07-26 ev Daniel Almqvist (se ovan) och Lottie Almqvist

2022-08-02 Jan Johansson 070-9466667 [janrjoh@gmail.com](mailto:janrjoh@gmail.com)  
Katarina Björklund 073-3628306 [katarina@kbjorklund.se](mailto:katarina@kbjorklund.se)

2022-08-09 Anton Bergdahl 070-3914138 [anton.bergdahl@billerudkorsnas.com](mailto:anton.bergdahl@billerudkorsnas.com)  
Henrik Berglund 073-9377665 [henrik.t.berglund@gmail.com](mailto:henrik.t.berglund@gmail.com)

2022-08-16 Göran & Maria Karlsson Göran: 070-3178587, [goka66@hotmail.com](mailto:goka66@hotmail.com)  
Maria: 070-5618035 [mariakarlsson200000@yahoo.se](mailto:mariakarlsson200000@yahoo.se)

2022-08-23 Annika Holgersson 073-5651345 [annika.holgersson@gmail.com](mailto:annika.holgersson@gmail.com)  
Gustaf Walther 070-2216653 [gustaf.walther@hotmail.com](mailto:gustaf.walther@hotmail.com)

2022-08-30 Ann Persson 0911-16486 eller 073-0297862, [annebeate.persson@gmail.com](mailto:annebeate.persson@gmail.com)  
Mira Granberg 070-6578095 [mira.m.granberg@gmail.com](mailto:mira.m.granberg@gmail.com)

2022-09-06 Sonja Olofsson Nordmark 072-5609333, [sonjaolofssonordmark@gmail.com](mailto:sonjaolofssonordmark@gmail.com)  
Hannes Fabricius [hannes@petervarg.se](mailto:hannes@petervarg.se)  
Kristina Nordmark 070-3653310 [nordmarkkristina@gmail.com](mailto:nordmarkkristina@gmail.com)

2021-09-20 (natt) Ann och Ulf Nordlund Ann: 073-0655676 [ann.nordlund@outlook.com](mailto:ann.nordlund@outlook.com),  
Ulf: 070-6289010, [ulf.nordlund@live.se](mailto:ulf.nordlund@live.se)