



Blåvit träningshels på hemmaplan!



Fredag 2025-01-31 till söndag 2025-02-02

Preliminärt PM med info om träningar och anmälningar nedan!

Fredag 31/1:

Kväll. Natt-ol i Jonsered. GMOK arrangerar en masstart i Jonsered (Råhult) med uthängda reflexer och SI. *(Går att köra individuellt också om man hellre önskar köra det som ett lugnt teknik-pass).*

Mer info och anmälan på Eventor senast sön 26/1:

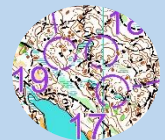
<https://eventor.orientering.se/Events/Show/51790>



Lördag 1/1:

FM: OL-”Tävling” eller löpintervaller, du väljer själv.

- GMOK arrangerar distriktstävling i Ruddalen med vår egen Quentin som banläggare och han har utlovat intensiv orientering. *(OBS! Vid god terrängkänedom är det ju snyggt att köra öppna banor så vi värnar Fair Play inom sporten).* Anmälan här: <https://eventor.orientering.se/Events/Show/49437>
- Vill man inte springa OL-tävling så finns det möjlighet att köra Intervaller med GBG's Fridrottsgäng. Denna dag är programmet: 2-3 x (6-4-2 min), v=2'-90''-60''. Intervallstart 10:30 från starten på 8an.

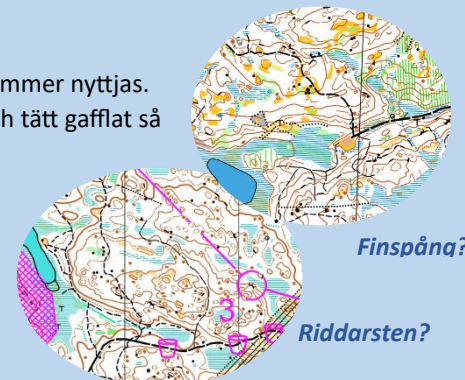


Eftermiddag: Natt-OL, **Tema 10-Mila!**

- Riddarsten/Lerum. En av stadens mest Finspångs-relevanta kartor kommer nyttjas. Tanken här är att köra likt torsdagarnas BWN med individuell start och tätt gafflat så blir det bra stafeträning oavsett vald intensitet.

Anmälan på *Klubbanmälan* för lägret på Eventor senast sön 26/1:

<https://eventor.orientering.se/Activities/Edit>



Kväll:

Social aktivitet! Beachvolley på Beach Center! Från 19:30-21:00

Anmälan på *Klubbanmälan* på Eventor!



Söndag 2/1:

FM: Långdistans-**Tema Jukola!**

En lång, Tufft och utmanande bana kommer läggas för att träna inför utmaningarna som väntar i Finland i Juni. Kör hårt om du vill eller som lugnare distanspass.

Anmälan på *Klubbanmälan* på Eventor!

