

## Träningar 2009

## Träningar 2009

vecka	Dag	Tid	Plats	Vad	Kontroll typer	Utsättning	Inplocka	Start/Mål	Fika Var	Fika		
2	Tis	12-jan	19,30	Klubbstugan	Planeringsmöte				Klubbstugan	Kerstin G		
2	Tor	14-jan	18.30		Löpning/gympa							
2	Lör	16-jan	10.00	Ravlunda Skjutfält	Teknik	U-läger	Lägret	Maria	Klubbstugan	Christian		
3	Tis	19-jan	18,30	Slingan	Natt cup	Bertil O	Maria	Bertil O	Klubbstugan	Anette T		
3	Tor	21-jan	19.00	Brösarps gympasal	Styrkegympa							
3	Lör	23-jan	10.00	Clas J	Teknik	Bertil E/janF	Christian	Christian	Klubbstugan	Sam		
4	Tis	26-jan	18,30	Dahlbergs	Natt cup	Bertil O	Heide	Bertil O	Klubbstugan	Linda A		
4	Tor	28-jan	19.00	Brösarps gympasal	Styrkegympa							
4	Lör	30-jan	10.00	Brösarps Norra Backar	Löp., pulka, skidor?				Klubbstugan	Sam		
5	Tis	02-feb	18.30	Klubbstugan	Natt cup	Bertil O	Harald	Bertil O	Klubbstugan	Krister		
5	Tor	04-feb	19.00	Brösarps gympasal	Styrkegympa							
5	Lör	06-feb	10.00	Sjöbo Ora	Korridor	Långt	Nils M	Nils-Åke N	Nils-Åke	Sjöbo Ora	Elsie	
6	Tis	09-feb	18,30	Klubbstugan	Natt cup	Bertil O	Kjell W	Bertil O	Klubbstugan	Eva G		
6	Tor	11-feb	19.00	Brösarps gympasal	Styrkegympa							
6	Lör	13-feb	10.00	Maglehems Ora	Teknik	Brunbild	Jan B	Kent + Barbro	Ingvar J	Klubbstugan	Maria	
6	Sön	14-feb	14,00	Andrarums Församlingshem	Årsmöte/prisutdelning					Festkommitte		
7	Tis	16-feb	18,30	Klubbstugan	Natt cup	Bertil O	Jan B	Bertil O	Klubbstugan	Ingela		
	Tor	18-feb	9.00	Dammåkra	Polarträning	Vanliga	Bertil O	Bertil O	Bertil O	FD Markan	deltagarna	
7	Tor	18-feb	19.00	Brösarps gympasal	Styrkegympa							
7	Lör	20-feb	10.00	Ravlunda skjutfält		Sven P	Kjell W	Gabrielle	Klubbstugan	Magnus		
8	Tis	23-feb	18,30	Glimminge skog	KLM Natt	Bertil O	Bertil E/Jan F	Heide	Klubbstugan	Gabrielle B		
8	Tor	25-feb	19.00	Brösarps gympasal	Styrkegympa							
8	Lör	27-feb	10.00	Brösarps Norra Backar	Teknik	Slingor	Bertil E + Jan F	Magnus	Harald	Klubbstugan	Christina	
9	Tis	02-mar	18,30	Kronoskogen	Kartminne/natt	Kjell	Hans	Kjell W	Kronoskogen	Madelene		
9	Tor	04-mar	19.00	Brösarps gympasal	Styrkegympa							
10	Tis	09-mar	18.30	Klubbstugan	OL Bana/Natt	Poker-OL	Conny	Maria	Bertil O	Klubbstugan	Carina P	
10	Tors	11-mar	19.00	Brösarps gympasal	Styrkegympa							
10	fre	12-mar										
10	Lör	13-mar		Tävlingsresa Halland								
10	Sön	14-mar										
11	Tis	16-mar	18,00	Eljaröds fure	Teknik Dag/natt	Linje OI	Rolf N	Sven P	Jan-Evert	Klubbstugan	Gudrun	
11	Tors	18-mar	18,00	Eljaröds fure	Teknik Dag/natt	Linje OI	Rolf N	Gudrun	Jan-Evert	Klubbstugan	Ingela	
12	Tis	23-mar	18,00	Sjöbo Ora	Teknik Dag/natt	Bruna kontrollpunkter	Nils-Åke	Nils M	Nils-Åke	Sjöbo Ora	Elsie	
12	Tors	25-mar	18,00	Sjöbo Ora	Teknik Dag/natt	Bruna kontrollpunkter	Nils-Åke	Nils M	Nils-Åke	Sjöbo Ora	Elsie	
13	Tis	30-mar	18,30	Eket/Rebbertuaröd	Slingor	Parlöpn. Med intervall	Glantz	Kent N	Harald	Rebbertuaröd	Barbro	
13	Tors	09-apr	18.30									

Pga väldigt få som kommit på löpträningarna på torsdagar under vinterhalvåret prövar vi med inomhusträning istället. Så 8 st torsdagar kör vi styrkegympa tillsammans med GF Spänst i Brösarp gymnastiksal. Medtag egna hantlar. Välkomna att pröva på!