



# STOMPROGRAM HÖSTEN 2020

Ver. 2.0

## TRÄNINGAR, LÄGER OCH TÄVLINGAR FÖR BARN/UNGDOMAR

Aktiviteter kan ha ändrad tid eller plats beroende på omständigheterna. Ytterligare träningstillfällen kan tillkomma, t ex klubbgemensamma sådana – **följ alltid hemsidan!** Vi påminner även kontinuerligt inför varje träning via sms i Supertext. För att inte missa någon info är det viktigt att föräldrar och även gärna barn/ungdomar är med i våra sms-grupper.

Färgkoder	Grön/vit grupp	Gul grupp	Orange grupp	Läger
-----------	----------------	-----------	--------------	-------

Dag	Träning/tävling	Kommentar
20/8 torsdag UPPSTART för säsongen	Kartteckenlek, mossfotboll som avslutning	Samling 18.00 vid Motionscentralen. Valfritt bad i Panka efter träning.
	Mossträning med mossfotboll som avslutning	Samma som grön/vit.
	Samma som gul grupp	Samma som grön/vit.
27/8 torsdag	OL-träning Mösseberg - Fokus Kompass	Samling 18.00 vid Motionscentralen.
	Ol-träning i Skövde. Veckans ol bana	Samling RT 17.15. Behov av föräldrar som kan skjutsa ToR Skövde.
	Samma som gul grupp	Samma som gul grupp.
3/9 torsdag	OL-träning Mösseberg - Fokus kontroll intill ledstång	Samling 18.00 vid Motionscentralen.
	Ol-träning i Skövde. Veckans ol bana	Samling RT 17.15. Behov av föräldrar som kan skjutsa ToR Skövde.
	Samma som gul grupp	Samma som gul grupp.
5-6/9 lör-sön	Höstläger	Enligt hemsidan och särskilt utskick.
10/9 torsdag	OL-träning Mösseberg - Fokus vägval	Samling 18.00 vid Motionscentralen.
	Intervallträning på Mösseberg	Samling 18.00 vid Motionscentralen.
	Terränglöpning/ol längs reflexbanan	Samma som gul grupp.
17/9 torsdag	OL-träning Mösseberg - Fokus Gena	Samling 18.00 vid Motionscentralen
	Ol-träning i Skövde. Veckans ol-bana	Samling RT 17.15. Behov av föräldrar som kan skjutsa ToR Skövde.
	Samma som gul grupp	Samma som gul grupp.
24/9 torsdag	Föräldrakampen - Barnen mot sina föräldrar i Orientering	Samling 18.00 vid Motionscentralen. Föräldrar skall vara ombytta.
	Räv-ol på Mösseberg	Samling 18.00 vid Motionscentralen.
	Samma som gul grupp	Samma som gul grupp.

1/10 torsdag	Sprint-ol i Falköping	Samling 18.00 vid slalombackens värmestuga.
	Samma som grön/vit	Samma som grön/vit.
	Samma som grön/vit	Samma som grön/vit.
8/10 torsdag	OL-träning Mösseberg - Reflexbana med uppdrag	Samling 18.00 vid Motionscentralen. Ta med pannlampa eller lampa om du har.
	Natt-ol, teknik	Samling 18.00 vid Motionscentralen. Ta med pannlampa om du har.
	Kurbildsträning	Samling vid Motionscentralen.
15/10 torsdag	OL-träning Mösseberg - Spök-OL	Samling vid Motionscentralen. Kom utklädd till något kusligt
	Löpning efter reflexbanan	Samling 18.00 vid Motionscentralen. Ta med pannlampa om du har.
	Korridor samt enkel nattol på Mösseberg	Samma som gul grupp.
22/10 torsdag	Gemensam avslutning för höstsäsongen	Samling 18.00 vid Motionscentralen med pannlampa eller lampa om du har.

## FIKA EFTER TRÄNING

Klubben har ingen fika i Liastugan efter träningen pga Corona. Vi ledare tycker att gemensam fika efter träningen är viktigt för gemenskapen i grupperna. Därför vill vi att barnen/ungdomarna tar med egen fika till träningen så att vi kan ha en fikastund utomhus efter avslutad träning. Detta är självklart frivilligt.

## SAMLINGAR INFÖR TRÄNING/TÄVLING

Under hösten kommer vi vid tre tillfällen åka iväg till Skövde för att träna på veckans bana (se programmet ovan). För att detta skall vara möjligt behöver vi hjälp med skjuts av föräldrar. Vi samlas på Rantens torg (Döbelnsgatan) i Falköping 17.15. Exakt tid när vi är hemma igen är svårt att säga då träningen i Skövde är på olika ställen varje gång. Dock ej efter 20.00.

Som skjutsande förälder är det ett bra tillfälle att bättra på sin egen orienteringsförmåga i ny terräng. Ta chansen!

## VINTERTRÄNINGEN

Vi återkommer med tider och platser när detta är bestämt.

## KONTAKTUPPGIFTER

Grupp	Ansvarig	Telefon	E-post
Grön/vit	Henrik Balagué	073-582 86 62	henrik.balague@gmail.com
Gul	Anna Hammar	073-756 42 55	annachammar@gmail.com
	Adam Fredén	073-805 82 19	freden.adam@gmail.com
	Hanna Samuelsson	070-297 90 23	hannakar76@hotmail.com
Orange/violett	Daniel Härström	072-743 46 63	daniel.muschke@gmail.com
	Jan Samuelsson	070-234 03 59	jansam73@gmail.com