

Kalender för hösten 2014, Elitmiljö Göteborg - GBG Teknikträningar

	Augusti	Plats/Träningsstyp
1		
2		
3		
4		
5		
6	GOF:s Sommarserie, Safjället	
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14	GBG Teknik kick-off, PRIO-pass 18:00	Lackarebäck/OL-intervaller
15		
16	GM, Bengtsfors	
17	GM, Bengtsfors	
18		
19		
20		
21	GBG Teknikträning, 18:00	Götaplatsen/Sprint
22	O-meeting	
23	O-meeting	
24	O-meeting	
25		
26		
27		
28	GBG Teknikträning, 18:00	Piggesten/Medeldistans
29		
30		
31		

	September	Plats/Träningsstyp
1		
2		
3		
4	GBG Teknikträning, 18:00	Bertshult S/Långdistans
5		
6		
7	DM Lång	
8		
9		
10		
11	GBG Teknikträning, PRIO-pass 18:00	Rannebergen/Medel med stafettfokus
12		
13	DM Medel	
14	DM Stafett	
15		
16		
17		
18	GBG Teknikträning, 18:00	Årekärr-Labacka/Långdistans o kurvbild
19		
20	SM Lång	
21	SM Lång	
22		
23		
24	GBG Teknikträning, 18:00	Grönabur, Dunsared/Medeldistans
25		
26	SM Medel	
27	SM Medel	
28	SM Stafett	
29		
30		

	Oktober	Plats/Träningsstyp
1		
2	GBG Teknikträning, 18:00	Finnsjön N/Korta slingor, kartminne
3		
4		
5	SM Ultra	
6		
7		
8		Dagträning: Oxsjön
9	GOF Nattcup/GBG Elit PRIO-pass	
10		
11	25-manna	
12		
13		
14		
15		
16	GBG Teknikträning Natt, 18:00	Slättadamm/Duell, Tempo
17		
18		
19		
20		
21		
22		Dagträning: Länsmsgården
23	GOF Nattcup/GBG Elit PRIO-pass	
24		
25	Smålandskavlen	
26	Smålandskavlen	
27		
28		
29		
30	GBG Teknikträning Natt, 18:00	Slottsskogen/Medeldistans
31		

	November	Plats/Träningsstyp
1		
2		
3		
4		
5		Dagträning: Öjersjö
6	GOF Nattcup/GBG Elit PRIO-pass	
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13	GBG Teknikträning Natt, 18:00	Strömmensberg/Nattsprint
14		
15		
16		
17		
18		
19		Dagträning: Floda
20	GOF Nattcup/GBG Elit PRIO-pass	
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27	GBG Teknikträning Natt, 18:00	Änggårdsbergen/Momentbana
28		
29		
30		

	December	Plats/Träningsstyp
1		
2		
3		Dagträning: Hagryd-Dala
4	GOF Nattcup/GBG Elit PRIO-pass	
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11	GBG Teknikträning Natt, 18:00	Kortedala-Bergsjön/Medeldistans
12		
13		
14		
15		
16		
17		Dagträning: Aleklätten
18	GOF Nattcup/GOF Elit PRIO-pass	
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		



Information om **GBG Teknikträningar**



- För vem?** ALLA!
Träningarna kommer innehålla en svart bana med avkortningsmöjligheter.
- När?** Torsdagar kl 18:00. Vår, vinter och höst.
- Var?** Se GOF:s hemsida och Eventor för information.
- Hur?** Träningarna kommer att ha olika fokus, allt från traditionella sprint-, medel- och långdistansbanor till duell/tempo, momentbana eller stafetträning.
- PRIO** En torsdag varje månad kommer Teknikträningen ha sk PRIO-status. Detta innebär att det kommer vara SportIdent och en träning värd att prioritera.
- Anmälan?** På Eventor (upplagt som närtävling) senast tisdagen innan kl 23:59. Efteranmälan möjlig i den mån det finns extra kartor.

GBG Dagträningar

- För vem?** ALLA!
- När?** Onsdagar kl 10:00 varannan vecka (med start den 8 oktober) kommer en dagträning erbjudas som komplement till GOF Nattcup. Denna träning kommer sedan hänga ute hela veckan och är då fritt fram att springa när man vill.
- Var?** Se GOF:s hemsida och Eventor för information.
- Hur?** Träningen kommer att ha svart svårighetsgrad med långdistanskaraktär och vara mellan 8-12km med avkortningsmöjligheter.
- Anmälan?** På Eventor. Vill du ha en karta på plats onsdag kl 10:00 behöver du anmäla dig senast tisdagen innan kl 12:00. Träningen kommer även finnas att skriva ut via dropboxlänk för att springa vid annan tidpunkt.

Utrustning? Egen plastficka.

Kostnad? 20 kr. Faktureras din klubb i efterhand.

För mer information kring träningarna

Kika in på Göteborgs OF:s hemsida (www.orientering.se/goteborg) och surfa in och gilla Göteborgs OF:s Facebook-sida (www.facebook.com/GoteborgsOF). På dessa ställen och på Eventor kommer mer information ut närmre träningarna.

Kontaktperson GOF

Frida Andersson, frida.andersson.gof@telia.com, 0730-496528.