



Träning oktober-december

Träningsgrupp 15-16 år+junior tränar måndag, tisdag, torsdag, lördag.

Träningsgrupp 12-14 år tränar måndag, torsdag, lördag.

Träningsgrupp 9-11 år tränar torsdag (samt för de som vill även måndagar)

Träningsgrupp 9-13 år klassiskt tränar torsdag ihop med 9-11 under hösten?

Skidskolans barn födda 2013 och yngre. Liten grupp tränar på torsdagar.

Skidskytte träning på måndagar i sept och onsdagar fr.o.m. okt

Förklaringar: Rullskidor (k) = klassiskt. Rullskidor (f) = fristil, dvs skate

Månad	Dag	Datum	Tid	Plats	HD 15-16+junior	HD 12-14	HD 9-11	HD 9-13 klassisk	Ansvarig
	39 - lö	02-okt		Kretsloppet	egen träning/ flaggvakt				
	40 - må	04-okt	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka		PS, BM
	40 - ti	05-okt	18.00	Skidstadion	Styrka				BN
	40 - to	07-okt	18.00	Skidstadion	Rullskidor (f)	Rullskidor (f)	skidgång	skidgång	LW, KV, HU
	40 - lö	09-okt	10.00	Viared Biltema	Rullskidor distans (k)	Rullskidor distans (k)			PW
	41 - må	11-okt	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka		MB, GC
	41 - ti	12-okt	18.00	Skidstadion	Styrka				BN
	41 - to	14-okt 18.00		Skidstadion	löpning	löpning	Rullskidor	Rullskidor	JÖ, Mju, MA
	41 - lö	16-okt	10.00	Stadion VG skidförb	Träningsträff 15-16 år	Träningsträff 13-14 år			
	42 - må	18-okt	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka		FW, LH
	42 - ti	19-okt	18.00	Skidstadion	Styrka				BN
	42 - to	21-okt	18.00	Skidstadion	Poängtävling löpning	Poängtävling löpning	Poängtävling löpning	Poängtävling löpn.	
	42 - lö	23-okt	10.00	Skidstadion	Rullskidor (f)				PS
	43 - må	25-okt	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka		BM
	43 - ti	26-okt	18.00	Skidstadion	Styrka				BN
	43 - to	28-okt	18.00	Skidstadion	Rullskidor (f)	Rullskidor (f)	Löpning	Löpning	LW, KV, DS
	43 - lö	30-okt	10.00	Viared alt. annan plats	Rullskidor distans (k)				LJ
nov	44 - må	01-nov	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka		JÖ, EÖ

	44-ti	02-nov 18.00	Skidstadion	Styrka					BN
	44- to	04-nov 18.00	Skidstadion	Skidgång	Skidgång	Rullskidor	Rullskidor		PS, JA, HU
	44 - lö	06-nov 10.00	Dalsjöfors banvallen	Rullskidor distans (f)	Rullskidor distans (f)				LW
	45 - må	08-nov 19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka			AL, GC
	45-ti	09-nov 18.00	Skidstadion	Styrka					BN
	45 – to	11-nov 18.00	Skidstadion	Rullskidor (k)	Rullskidor (k)	Skidgång	Skidgång		PS, HB, SM
	45 - lö	13-nov 10.00	Skidstadion	Rullskidor (f)	Rullskidor (f)				BN
	46 - må	15-nov 19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka			DP, BM
	46-ti	16-nov 18.00	Skidstadion	Styrka					BN
	46 – to	18-nov 18.00	Skidstadion	Löpning - distans	Löpning	Rullskidor	Rullskidor		JÖ, GC, DS
	46 - lö	20-nov 10.00	Stadion el. Viared	Poängtävling rullskidor	Poängtävling rullskidor	Poängtävling rullskidor			
	47 - må	22-nov 19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka			SW, MJu
	47-ti	23-nov 18.00	Skidstadion	Styrka					BN
	47- to	25-nov 18.00	Skidstadion	Rullskidor (f)	Rullskidor (f)	Löpning	Löpning		PS, HB, MA
	47 – lö	27-nov 10.00	Viared vid Volvo	Rullskidor distans (k)	Rullskidor distans (k)				LJ
	48 – må	29-nov 19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka			GC, SF
	48-ti	30-nov 18.00	Skidstadion	Styrka					BN
dec	48 – to	02-dec 18.00	Skidstadion	Skidgång	Skidgång	Rullskidor	Rullskidor		MB, KV, SM
	48 - lö	04-dec 10:00	Sandared Svarvhultsbacken	Rullskidor backe (k)	Rullskidor backe (k)				
	49- må	06-dec 19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka			PS, JA
	49-ti	07-dec 18.00	Skidstadion	Styrka					BN
	49- to	09-dec 18.00	Skidstadion	Rullskidor (?)	Rullskidor (?)	Skidgång	Skidgång		JÖ, HU
	49-	09-dec	Idreläger 11-14 dec	Idreläger	Idreläger	Idreläger	Idreläger		Alla som är med.
	50-må	13-dec 19.00	Ryahallen	(frivillig extraträning)	(frivillig extraträning)	(frivillig extraträning)			LH
	50- to	16-dec 18.00	Skidstadion Borås	löpning eller skidor	löpning eller skidor	löpning eller skidor	löpning eller skidor		BN, BM, DS
	50- lö	18-dec 10:00	Skidstadion Borås	Ev. Poängtävling	Ev. Poängtävling	Ev. Poängtävling			
	51- må	20-dec 19.00	Ryahallen ???	Löpning	Löpning				MB, GC
	52- må	27-dec	Skidstadion Borås	Skidor eller löpning	Skidor eller löpning				LW?, HB
	52-to	30-dec	Skidstadion Borås	Skidor eller löpning	Skidor eller löpning				LJ/PS, SF

RÖDMARKERAD ledare ansvarar för träningspasset i Ryahallen. Övriga ledare nivåanpassar för sina grupper.

Träningsinformation

Vid förändringar kommer information meddelas via respektive facebookgrupp samt på borassk.se. OBS! Se till att du är med i din träningsgrupps facebookgrupp.

Styrketräning kommer läggas in i slutet av en del pass, utöver vad som står i programmet.

Utrustning

Löpning – löparskor, pannlampa (mörka kvällar)

Skidgång – stavar (längd ca till armbågen), löparskor, pannlampa (mörka kvällar)

Rullskidor – rullskidor/pjäxor alt inlines, stavar, hjälm obligatoriskt, reflexväst när vi inte åker på Skidstadion.

Borås SK har ett antal rullskidor och inlines för utlåning. Kontakta din grupps ledare om du har behov av att låna.

Barnen turas om att låna om utrustningarna inte räcker till alla.

Borås SK läger 2021

Upptaktläger: Skidstadion 28-29 aug

Träningsläger: Idre Fjäll 11-14 dec

Information och program meddelas separat

Västergötlands träningsträffar och läger

Håll koll på Västergötlands skidförbund hemsida och FB

Gäller HD 13-16 år d v s alla som ingår i åldergrupperna för VW-ungdoms cup HD 13-14 och Folksam Cup HD 15-16 år

Poängtävlingar 2021

21 okt, 20 nov, ev 18 dec

Träning när snön kommer

Hösten 2021– Om vi får snö under hösten börjar vi med skidträning så fort det går, tors och lör. Ryahallen på måndagar fortsätter trots eventuell snö. av säsongen och trångt i spåren turas grupperna om.

From 1 jan 2021 – tisdagar klassiskt och torsdagar skate (fritt). För HD9-13 klassiskt enbart tisdagar. Helger – tävling, ev träning meddelas separat.

Säsongsavslutning med KM

mars ???

BSK, tränarstab säsong 2021-2022

Grupp

HD 9-11 år	BM	Bo Mårtensson	0706-233188
	GC	Gustav Carlsson	0704-335987
	Mju	Markus Jullander	070-8538107
	HB	Henrik Biswanger	070-7653046
	SF	Sofia Frick	073-9877213
	PG	Per Gullander	070-5546993
	KV	Kristin Vidunger	070-2308536
	JA	Joel Anell	073-3262055
	LH	Linus Hall	070-5451748
HD 12-14 år	DP	Daniel Peterson	0708-676172
	AL	Anders Larsson	073-3368702
	FW	Fredrik Wahlberg	070-350 60 77
	EÖ	Emilia Österlund	070-330 23 08
	JW	Johan Wingertz(sen höst/vinter)	0737-481585
	SW	Stefan Widell (sen höst/vinter)	0721-816116
	SB	Susanne Björk(assisterande)	0706-790075
	CH	Caroline Huldén (vinter)	070-9300153
HD 15-16 år+junior	PS	Patrik Sylvan	0722-200263
	JÖ	Joakim Österlund	0705-233395
	MB	Martin Bertilsson	0705-170256
	LJ	Leif Johansson	0709-657065
	LW	Linda Wall (Per Wall)	0739-689828
	BN	Björn Nyman	0733-229905

Ansvarig för:

Sammankalla ledarmöten Patrik Sylvan 0722-200263
gemensamma för alla grupper

Poängtävlingar

Björn Nyman (anm., tid) 0733-229905

Idreläger

Ingemar, Linda, Jennie

Upptaktsläger

Joakim Österlund 0705-233395
Jennie Isaksson 0706-393951

Uppd. Träningschema

Linda Wall

Skidförråd

Anders Persson 0706-385648

(låneutrustningar barn/ungdom)

Ingemar Pihl 0763-064780

Samordna

Björn Nyman (trgr) 0733-229905

ledarutbildningarna

Jennie Isaksson 0706-393951
Magnus Andren

Ekonomiuppföljning

Patrik Sylvan 0722-200263

Representant

Joakim Österlund 0705-233395

barn och ungdom i

Susanne Björk 0706-790075

styrelsen

Linda Wall 0739-689828

HD 9-13 klassiskt

MA	Magnus Andren	076-8887043
DS	Daniel Svensson	070-2377900
HU	Hans Utter	070-5185854
SM	Sandra Matti	070-5857219
KL	Karin Lyckestam	073-3200698

**Skidskolan
Ansvarsgrupp**

JI	Jennie Isaksson	070-6393951
AP	Anders Persson	070-6385648
MÖ	Mats Öhrstig	070-9144916
SM	Sofia Mållberg	070-224 88 15
MA	Magnus Andrén	076-8887043
IP	Ingemar Pihl	076-3064780