

## OKK:s söndagsträningar, vintern 2025-2026

Nedanstående träningsplanering avser OKK:s *löpträning/OL träning* på söndagar under vintern 2025-2026.

Söndagsträningarna **börjar kl. 09.30**. OBS! Ombytta och färdiga för att sticka iväg denna tid. Vi utgår från Sportstugan om inte annat meddelats på OKK:s Facebooksida alt. OKK:s tränings-Messengergrupp.

Samtliga träningspass har en ansvarig person (se nedan). För att det skall bli bra träningar är det viktigt att du som är uppsatt som ansvarig för passet i god tid tänker igenom och förbereder träningspasset. Snacka med Arne om du vill ha råd/stöd. Vidare ska du se till att omklädningsrummen är upplåsta senast 15 min innan träningen börjar (låna nyckel om du inte har själv). Om du inte kan närvara på det träningspasset som du är ansvarig för; byt gärna med någon annan i listan. Lyckas inte det, så hör av dig till Arne. **OBS**, tänk på att du måste (via vår markkontaktperson, Robert, tel. 0730205537) kolla av/informera markägare/jaktlag om den orienteringsträning du planerar ska hållas i skogsområde annat än i anslutning till Hagstumosse.

En söndag i månaden (fr.o.m. december) kommer vi som vanligt ha Klemmingen Winter Tour tävlingen (KWT). Då är det KWT som gäller, och ingen annan söndagsträning. Över Jul och Nyår är det ingen organiserad träning, men kan bli spontanträning för de som är hemma. Vi kommer även ha en Gnesta Running tour träning i januari.

**Alla som vill** skall kunna vara med. Träningen är därför anpassad för olika nivåer av löpare. T.ex. skall banor kunna kortas av om man inte vill springa hela sträckan.

### 2025

Dag	Ansvarig	Kommentar
16 nov	<b>Stefan</b>	Premiär!
23 nov	---	Nov.tävlingarna i Tullinge
30 nov	<b>Mattias</b>	
7 dec	<b>Jonas</b>	
14 dec	--	KWT 1
21 dec	--	Julhelg
28 dec	--	Nyårshelg

### 2026

Dag	Ansvarig	Kommentar
4 jan	<b>Hampus</b>	
11 jan	<b>Calle</b>	Running tour träning
18 jan	--	KWT 2
25 jan	<b>Arne</b>	
1 feb	<b>Nils</b>	
8 feb	<b>Per S</b>	
15 feb	<b>Elin</b>	
22 feb	--	KWT 3
1 mar	<b>Bart</b>	
8 mar	<b>Kjell-Åke</b>	Provlöpning KK-banor
15 mar	--	KWT 4