



# Borås SK Träningsplanering höst 2023

**Träningsgrupp junior** tränar måndag, tisdag, torsdag, lördag.  
**Träningsgrupp 14-16 år** tränar måndag, tisdag, torsdag, lördag.  
**Träningsgrupp 12-13 år** tränar måndag, torsdag, lördag.  
**Träningsgrupp 9-11** tränar måndag, torsdag, (2013 även Lördag)  
**Träningsgrupp 9-13** tränar torsdag.  
**Skidskolans** barn liten grupp tränar torsdag.  
**Skidskytte** tränar onsdag.

Mån
Tis
Ons
Tor
Lör

Alla barn/ungdomar som vill träna mer än vad den egna gruppen gör är välkomna även övriga träningsdagar i veckan, för att delta i de grupper som tränar då.  
 Deltar då i sällskap av förälder som vid behov nivåanpassar aktiviteterna. Prata med ledarna om du vill extraträna regelbundet eller bara ibland.

**Poängtävlning** – några träningsstillfällen har vi poängtävlning och de är för alla grupper oavsett ordinarie träningsdag.

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

Alltid ca 90 min											Ansvariga ledare												
Mån	Vecka	Datum	Dag	Tid	Plats	Junior	HD 14-16	HD 12-13	HD 9-11	HD 9-13 klassiskt	Skidskytte	Skidskolan	Junior	HD 14-16	HD 12-13	HD 9-11	HD 9-13 kl	Skytte					
Aug	34	30-sep	Ons	18.00							Springskytte								FB				
		31-aug	Tor	18.00	Skidstadion	Skidgång	Skidgång	Rullskidor (f)	Rullskidor	Rullskidor (k)				LJ	PS	CS	SF	DS					
	35	02-sep	Lör	10.00	<b>Skidstadion BSK upptaktsläger</b>														<b>Alla ledare</b>				
		03-sep	Sön	10.00																			
Sep	36	04-sep	Mån		VILA	VILA	VILA	VILA	VILA	VILA	VILA	VILA		LJ									
		05-sep	Tis	18.00	Skidstadion	Styrka/ rullband	Styrka/ rullband																
	37	06-sep	Ons	18.00								Springskytte								LH			
		07-sep	Tor	18.00	Skidstadion	Skidgång	Skidgång	Rullskidor (f)	Rullskidor	Rullskidor (k)			Löpning & Lek		BN	AL/DP	MJU	MÖ	MA				
		09-sep	Lör	10.00	Viared	Rullskidor (k)	Rullskidor (k)	Rullskidor (k)				<b>Rullskidstättävling</b>		MB	AL/DP	CS	KV						
		11-sep	Mån	18.00	Skidstadion	Rullskidor (f)	Rullskidor (f)	egen/ frivillig träning	egen/ frivillig träning					LJ	AL/DP								
	38	12-sep	Tis	18.00	Skidstadion	Löpning	Löpning							BN	PS								
		13-sep	Ons	18.00																SF			
		14-sep	Tor	18.00	Skidstadion	Löpning	Löpning	Löpning	Löpning	Löpning			Rullskidor (k)		PS	PS	MJU	SF	SM				
		16-sep	Lör	10.00	<b>Kretslöppet</b>	Löptävling	Löptävling	Löptävling						LJ	AL/DP								
	39	18-sep	Mån	18.00	Halensbacken	Skidgång	Skidgång	egen/ frivillig träning	egen/ frivillig träning					PS	PS								
		19-sep	Tis	18.00	Skidstadion	Styrka/ rullband	Styrka/ rullband							BN									
		20-sep	Ons	18.00								Springskytte								FB			
		21-sep	Tor	18.00	Skidstadion	Löpning Test	Löpning Test	Rullskidor (k)	Rullskidor	Rullskidor			Löpning & Lek		PS	PS	CS	LH	DS				
	40	23-sep	Lör	10.00	Dalsjöfors banvallen	Rullskidor (f)	Rullskidor (f)	Rullskidor (f)						BN	AL/DP	MJU	MÅ						
		25-sep	Mån	18.00	Halensbacken	Stavgång	Stavgång	egen/ frivillig träning	egen/ frivillig träning					LJ	AL/DP								
26-sep		Tis	18.00	Skidstadion	Styrka/ rullband	Styrka/ rullband							LJ										
27-sep		Ons	18.00																LH				
Okt	41	28-sep	Tor	18.00	Skidstadion	Rullskidor (k)	Rullskidor (k)	Skidgång	Skidgång	Skidgång		Rullskidor (k)		BN	AL/DP	MJU	LH	MA					
		30-sep	Lör	10.00	Skidstadion	Rullskidor (f)	Rullskidor (f)	Rullskidor (f)															
	42	02-okt	Mån	18.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka			BN	BN	BM							
		03-okt	Tis	18.00	Skidstadion	Styrka/ rullband	Styrka/ rullband							LJ									
		04-okt	Ons	18.00								Springskytte								SF			
		05-okt	Tor	18.00	Skidstadion	Skidgång	Skidgång	Rullskidor (f)	Rullskidor	Rullskidor (k)			Löpning & Lek		PS	PS	CS	MÖ	SM				
	43	07-okt	Lör	10.00	Viared vid Volvo	Rullskidor (k)	Rullskidor (k)	Rullskidor (k)						BN	AL/DP	CS	LH						
		09-okt	Mån	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka			PS	PS	GC							
		10-okt	Tis	18.00	Skidstadion	Styrka/ rullband	Styrka/ rullband							LJ									
		11-okt	Ons	18.00																FB			
	44	12-okt	Tor	18.00	Skidstadion	Löpning	Löpning	Löpning	Löpning	Löpning			Rullskidor (k)		MB	AL/DP	GC	KV	DS				
		14-okt	Lör	10.00	<b>Ryaåsar Trailrun</b>	Löptävling	Löptävling	Löptävling						LJ	AL/DP								
16-okt		Mån	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka			AL	AL	BM								
17-okt		Tis	18.00	Skidstadion	Styrka/ rullband	Styrka/ rullband							MB										
45	18-okt	Ons	18.00								Springskytte								LH				
	19-okt	Tor	18.00	Skidstadion	Poängtävlning löpning	Poängtävlning löpning	Poängtävlning löpning	Poängtävlning löpning	Poängtävlning löpning	Poängtävlning löpning		Poängtävlning löpning		BN			MÅ						
	21-okt	Lör	10.00	Sandared Svarvhultsbacken	Rullskidor backe (k)	Rullskidor backe (k)	Rullskidor backe (k)						MB	AL/DP	GC	KV							
	23-okt	Mån	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka			LJ	AL/DP	BM								
	24-okt	Tis	18.00	Skidstadion	Styrka/ rullband	Styrka/ rullband							BN										
	25-okt	Ons	18.00																SF				
46	26-okt	Tor	18.00	Skidstadion	Skidgång	Skidgång	Rullskidor (k)	Rullskidor	Rullskidor			Rullskidor (k)		PS	PS	GC	MÖ	MA					
	28-okt	Lör	10.00	Skidstadion	Rullskidor (f)	Rullskidor (f)	Rullskidor (f)						BN	AL/DP		SF							
	30-okt	Mån	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka			DP	DP	MJU								
	31-okt	Tis	18.00	Skidstadion	Styrka/ rullband	Styrka/ rullband							LJ										

44	01-nov Ons	18.00	Springskytte										FB		
	02-nov Tor	18.00	Skidstadion	Rullskidor (f)	Rullskidor (f)	Skidgång	Skidgång	Skidgång	Löpning & Lek	BN	AL/DP	MJU	LH	SM	
	04-nov Lör	10.00	Viared vid Volvo	Rullskidor distans (k)	Rullskidor distans (k)	Rullskidor distans (k)				PS	PS	GC	MÅ		
	06-nov Mån	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka		LJ	PS	CS			
	07-nov Tis	18.00	Skidstadion	Styrka/ rullband	Styrka/ rullband					BN					
45	08-nov Ons	18.00	Springskytte										LH		
	09-nov Tor	18.00	Skidstadion	Löpning	Löpning	Rullskidor (f)	Rullskidor	Rullskidor (k)			PS	AL/DP	BM	MÅ	DS
	11-nov Lör	10.00	<b>Finalloppet</b>	Löptävling	Löptävling	Löptävling				LJ	AL/DP				
	13-nov Mån	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka		AL	AL	GC			
	14-nov Tis	18.00	Skidstadion	Styrka/ rullband	Styrka/ rullband					BN					
46	15-nov Ons	18.00	Springskytte										SF		
	16-nov Tor	18.00	Skidstadion	Rullskidor (f)	Rullskidor (f)	Löpning	Löpning	Löpning			BN	AL/DP	BM	LH	DO
	18-nov Lör	10.00	Dalsjöfors banvallen	Rullskidor (k)	Rullskidor (k)	Rullskidor (k)				PS	AL/DP	CS	LH		
	20-nov Mån	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka		LJ	AL/DP	GC			
	21-nov Tis	18.00	Skidstadion	Styrka/ rullband	Styrka/ rullband					BN					
47	22-nov Ons	18.00	Springskytte										FB		
	23-nov Tor	18.00	Skidstadion	Skidgång	Skidgång	Rullskidor (k)	Rullskidor	Rullskidor			PS	PS	MJU	KV	MA
	25-nov Lör	10.00	Stadion	Poängtävlning rullskidor	Poängtävlning rullskidor	Poängtävlning rullskidor	Poängtävlning rullskidor	Poängtävlning rullskidor	Poängtävlning rullskidor	BN				SF	
	27-nov Mån	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka		BN	AL/DP	BM			
	28-nov Tis	18.00	Skidstadion	Styrka/ rullband	Styrka/ rullband					LJ					
48	29-nov Ons	18.00	Springskytte										LH		
	30-nov Tor	18.00	Skidstadion	Rullskidor (k)	Rullskidor (k)	Skidgång	Skidgång	Skidgång			LJ	AL/DP	GC	MÖ	SM
	02-dec Lör	10.00	Viared vid Volvo	Rullskidor distans (f)	Rullskidor distans (f)	Rullskidor distans (f)				PS	PS	BM	MÅ		
	04-dec Mån	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka		DP	DP	BM			
	05-dec Tis	18.00	Skidstadion	Styrka/ rullband	Styrka/ rullband					BN					
49	06-dec Ons	18.00	Springskytte										SF		
	07-dec Tor	18.00	Skidstadion	Löpning Test	Löpning Test	Rullskidor (f)	Rullskidor	Rullskidor (k)			PS	PS	CS	SF	DS
	09-dec Lör	10.00	Sandared Svarvhultsbacken	Rullskidor backe (k)	Rullskidor backe (k)	Rullskidor backe (k)				LJ	AL/DP	GC	KV		
	11-dec Mån	19.00	Ryahallen	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka	Löpning intervall + styrka		PS	PS	BM			
	12-dec Tis	18.00	Skidstadion	Styrka/ rullband	Styrka/ rullband					LJ					
50	13-dec Ons	18.00	Springskytte										FB		
	14-dec Tor	18.00	Skidstadion	Rullskidor (f)	Rullskidor (f)	Löpning	Löpning	Löpning			PS	AL/DP	GC	MÖ	DO
51	16-dec Lör	<b>Idreläger 16-19 dec</b>										LJ	CS	MÖ	MA
	17-dec Sön														
	18-dec Mån														
	19-dec Tis														
	21-dec Tor	Skidstadion Borås	Skidor eller löpning	Skidor eller löpning	Skidor eller löpning	Skidor eller löpning	Skidor eller löpning	Skidor eller löpning							

## Träningsinformation

Vid förändringar kommer information meddelas via respektive facebookgrupp eller inom gruppen. 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 2023

Upptaktläger: Skidstadion 2-3 Sep

Träningsläger: Idre Fjäll 16-19 dec

Information och program meddelas separat

## Västergötlands träningsträffar och läger

Håll koll på Västergötlands skidförbund hemsida och FB

Galler 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 2023

Tor 19 okt & Lör 25 nov

## Träning när snön kommer

Hösten 2023– 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 trängt i spåren turas grupperna om.

From 1 jan 2023 – tisdagar klassiskt och torsdagar skate (fritt). För HD9-13 klassiskt enbart tisdagar.

## Säsongsavslutning med KM

Meddelas senare

### BSK, tränarstab säsong 2023-2024

#### Grupp

<b>HD 9-11 år</b>	SF	Sofia Frick	0739-877213
	MÖ	Mats Öhrstig	0722-422405
	KV	Kristin Vidunger	0702-308536
	LH	Linus Hall	0705-451748
	MÅ	Martin/Emma Älverbrandt	0702-819117

#### HD 12-13 år

BM	Bo Mårtensson	0706-233188	
	GC	Gustav Carlsson	0704-335987
	MJU	Markus Jullander	0708-538107
	CS	Christoffer Skoog	0705-132349

#### HD 14-16 år

AL	Anders Larsson	0733-368702	
	DP	Daniel Peterson	0708-676172
	JW	Johan Wingertz	0737-481585
	PS	Patrik Sylan	0722-200263

#### Junior

PS	Patrik Sylan	0722-200263	
	LJ	Leif Johansson	0709-657065
	BN	Björn Nyman	0733-229905

#### HD 9-13 (k)

MA	Magnus Andren	0768-887043	
	DS	Daniel Svensson	0702-377900
	DO	Daniel Olsson	0705-185854
	SM	Sandra Matti	0705-857219
	MN	Moa Nyman	0733-200698

#### Skidskolan Ansvarsgrupp

JI	Jennie Isaksson	0706-393951	
	AP	Anders Persson	0706-385648
	SOM	Sofia Mällberg	0702-248815
	MA	Magnus Andrén	0768-887043
	MÖ	Mats Öhrstig	0722-422405
	IP	Ingemar Pihl	0763-064780

#### Skidskytte

SF	Sofia Frick	0739-877213	
	LH	Linus Hall	0705-451748
	FB	Fredrik Björk	0709-999551

#### Ansvarig för:

#### Samverkansledarmöten gemensamma för alla grupper

Patrik Sylan 0722-200263

#### Poängtävlingar

Björn Nyman (anmälan, tid) 0733-229905

#### Idreläger

Sofia Frick 0739-877213

#### Uppptaksläger (träningsprogrammet)

Anders Larsson 0733-368702  
Daniel Peterson 0708-676172

#### Skidförråd (låneutrustningar barn/ungdom)

Anders Persson 0706-385648

#### Samordna ledarutbildningarna

Magnus Andren 0768-887043  
Jennie Isaksson 0706-393951

#### Representant barn och ungdom i styrelsen

Björn Nyman 0733-229905  
Susanne Björk 0706-790075

#### Uppdatera träningsschema

Linus Hall 0705-451748  
Bo Mårtensson 0706-233188  
Patrik Sylan 0722-200263  
Sandra Matti 0705-857219

