



## Förslag till verksamhetsplan UDHK 2022/2023

### Höst 2022

#### **Gemensamma träningar barmark onsdagar, ev söndagar**

Annonseras på FB, Kalender webb, Messenger  
Kickbike, cykel, löpning

#### **Tävlingar/Tidsträningar 2-3 st (inkl KM) barmark**

Prel.platser Kulla, Nydala,

#### **SM Barmark Grängesberg**

Oktober

Klubben sponsrar stafettlag.

En tävlingsgrupp har skapats för att titta på samåkning, gemensamt boende mm.

#### **Grönt kort uppkörning**

Början av september (för att främja tävlan)

### Vår 2023

#### **Grönt Kort uppkörning om behov**

#### **Gemensamma träningar**

Jan – Mars

#### **Träningsläger på snö,**

Dec-jan

Plats, där det finns snö tidigt

#### **Träningsstillfällen under tävlingsliknande former (combined, stafett och pulka) Jan – mars**

#### **Klubbmästerskap (3 deltävlingar) i samband med tidsträning/tävling**

Jan – mars

#### **Tävlingar**

Prel. Plats, Nydala och Kulla, Rundvik

Jan - Mars

#### **Nordiskt SM i Skövde**

Jan/feb (del av SM-veckan)

Klubben sponsrar stafettlag.

#### **Vindelälvsdraget**

V11 Mars

Lagledare