

Träningsprogram OK ÄLGEN 2006, version 2006-03-24

Kontrollera datum, programmet uppdateras vid behov, se www.okalgen.se

Programmet gäller för alla, Ungdomar, Nybörjare, Motionärer och Elit. För mer info om aktiviteterna se nästa sida.

OBS att listade tävlingar är ett utdrag av närliggande och viktiga tävlingar, för komplett tävlingsprogram se www.orientering.se.

Datum		Aktivitet	Datum		Aktivitet	Datum		Aktivitet
FEBRUARI			MARS			MAJ		
To	2	Gympa Södra skolan 19.15-20.45 (Stefan&Anna)	Ti	21	Ungdom/Nyb stugan 18 Connys test	Må	1	Kroppefjäll/Närtävl. Krhmn
Sö	5	<p>På grund av en redan stympad vårsäsong får detta program betraktas som preliminärt under hela våren. Se aktivitetskalendern på hemsidan för senaste info!</p> <p>Istället för inställda Halden rekommenderas Göteborgsdubbeln helgen 8-9 april om de kan genomföras. Speciellt för 10-milalöpare rekommenderas även Allans + båda kylklamparna samt påsktävlingarna i V-götland (följ utvecklingen på www!) samt Tibrotrippeln.</p> <p>Nybörjarfortsättning&kurs samt skogslek ligger kvar enligt plan. //V.K</p>	To	23	Gympa Södra skolan 19.15-20.45 (Jonas)	On	3	Skogslek
Ti	7		Fr	24	Nattvännans natt Täby	To	4	Nybörjare/Ungdom Poängjakten Deje
On	8		Lö	25	Kringelträffen Södertälje/Orustkavlen	Ti	2	Tränings-OL
To	9		Sö	26	Masenstafetten	Sö	7	Tyr inkl. Ungdomscupen/Åmål
Sö	12		Ti	28	Tränings-OL, Provtävling Älghälgen? (Fredrik E)	Ti	9	Tränings-OL
Ti	14		To	30	Sista Gympan Södra skolan 19.15-20.45 (VK)	On	10	Nybörjare/Skogslek
On	15		APRIL			To	11	3-klubbsmatchen Säffle
To	16		Lö	1	Dejelägrät/10-Milaläger Lysekil	Lö	13	Korsnästräffen
Sö	17		Sö	2	Aleträffen Göteborg	Sö	14	Skattkärr inkl. Ungdomscupen/Kopparkavlen
Ti	19		Ti	4	Upptaktsträning Teknik-OL Ungd.& övriga (Stefan)	Ti	16	Tränings-OL
To	20	On	5	Allans prövelöp www.oktyr.com	On	17	Skogslek	
Sö	25	Lö	8	Älghälgen Medel Edsbonden inkl. Ungdomscupen	To	18	Nybörjare/Ungdom Poängjakten Kil	
Ti	27	Sö	9	Halden, SOLtävlingen	Lö	20	Filipstad	
MARS			Må	10	Kylk(l)ampen Älgen	Sö	21	Kroppa inkl. Ungdomscupen
To	2	Sportlov	Ti	11	Ungdom Centrala kretsen Tyr	Ti	23	Tränings-OL
Sö	5	Karträning eller Vasaloppet	To	13	Häxjakten natt, IK Gandvik	On	24	Nybörjare/Skogslek
Ti	7	Ungdom/Nyb stugan 18 + Temakväll Teknik (Stefan)	Lö	15	Främmestad	To	25	Kr.Him.
On	8	Kylk(l)ampen Älgen	Sö	16	Uddevalla	Ti	30	Jukolaträning
To	9	Gympa Södra skolan 19.15-20.45 (Morgan&Erika)	Må	17	Vänernsberg	On	31	Nybörjare/Skogslek
Sö	12	Karträning (Fredrik E)	Ti	18	Påsklov	JUNI		
Ti	14	Ungdom/Nyb stugan 18 (Alexander). Årsmöte 19	On	19	Kylk(l)ampen Forshaga FINAL	To	1	Nybörjare/Ungdom Poängjakten Skattkärr
On	15	Kylk(l)ampen Forshaga		21-23	Tibrotrippeln Natt, Medel, Lång. Elitserien		10-11	Breddläger Arvika inkl. Breddsprint Ungd.cupen
To	16	Gympa Södra skolan 19.15-20.45 (Åke)	Ti	25	Ungdom Centrala kretsen Älgen (CG/SE)			"USM-test" Älgen (datum?)
	17-19	Träningsläger Lysekil	On	26	Nybörjare/Skogslek		18-19	Jukola i Salo, Finland
Sö	19	Kvilebyn Lång		29-30	10-Mila Hallsberg			

Träningsprogram OK ÄLGEN 2006

Vid frågor kontakta någon i Verksamhetskommittén (riktnummer 0555 om ej annat anges)

Stefan Eriksson (Klubbtjänare) tel. 61847, Conny Gunnarsson (Ungdomsansvarig) 91447, Jeanette Carlsson (Ungdomsledare) 10934, Jonas Bergenfur (Ungdomsledare) 10488, Mona Fingalsson (Ungdomsledare) 13308 Alexander Westberg (Ungdomsledare) 10934, Hans Persson (Elitledare) 054-547750 (HP), Åke Gustavsson (Breddansvarig) 12438

KARTTRÄNING är uppbyggnadsårens organiserade långpass för alla. Man kan vara med så länge man vill. Lagom variant finns för ungdomar och motionärer, övriga ska springa långt! Se arrangörens annons i NWT och VF!

ungdomar och motionärer, övriga ska springa långt! Se arrangörens annons i NWT och VF!

ARRANGÖRER AV KARTTRÄNING SÖNDAGAR (I några fall lördag!)

Annonsera samlingsplats i NWT o VF (sporten@nwt.se, sporten@vfb.se). De som bor utanför Grums får gärna köra "hemma hos" (eller i närheten). Ange då avresa klubbstugan (du behöver inte själv komma dit). För pass som sker på någon av Älgens kartor så är ombyte/samling normalt alltid i klubbstugan.

INGEN KONTROLLUTSÄTTNING Du får lägga vilken sorts träning du vill bara KARTAN är med (fotostatkopier, telefonkatalogen eller riktig karta spelar ingen roll) och betoning på långpass. Gör gärna så att det går att gena för de som inte orkar hela.

Lägg en variant för ungdomar/nybörjare, det får gärna vara svårt eftersom tanken är att man kör tillsammans.

UNGDOMSTRÄNING TISDAGAR I KLUBBSTUGAN KL18

...är träningskvällen för alla. Den organiserade träningen riktar sig till våra ungdomar och nybörjare men i de flesta fall kan alla som vill hänga med på samma övningar. I år kör vi även teoretiska övningar ibland enligt information från ungdomsledarna vid samlingen. Vi springer alltid också så ha ombyte med. Dusch och bastu samt fika sitter fint efteråt. Vuxna kan springa eller gå i en egen grupp eller på egen hand. C:a oktober-mars

GYMPA: Torsdagar 19.15-20.45 Södra skolans gymnasal.

En blandning av styrketräning, smidighetsträning och bollspel. Första halvan är i allmänhet för de yngre c:a 5-12 år, andra halvan för övriga.

TRÄNING-OL. I slutet på mars och en bit in i maj samt från augusti åker vi ut i skogen på tisdagar. Banor för alla.

ARRANGÖRER AV TRÄNING-OL Annonsera samlingsplats i NWT o VF (sporten@nwt.se, sporten@vfb.se).

Se PM för TRÄNING-OL arrangörer på www.okalgen.se/Insidan/Dokument/Träning

Vissa träningar samordnas bland klubbarna i Värmland vilket innebär att några Tränings-OL är förlagda till andra orter, se träningsprogrammet.