

# Träningsprogram OK ÄLGEN 2007, version 2007-03-07

Kontrollera aktivitetskalendern på hemsidan, programmet uppdateras vid behov, se [www.okalgen.se](http://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](http://www.orientering.se).

Datum		Aktivitet	Datum		Aktivitet	Datum		Aktivitet
<b>Mars</b>			<b>April</b>			<b>Maj</b>		
On	7	GP: Kylk(I)amp, Tyr Gympa, Jättesten g:a salen Ungd:18.30(JC). 19.15 övriga	Sö	15	Tibrotrippeln Lång	Sö	20	Viking, Hagfors, Medel/Närketävling
Lö	10	Hallandspremiären/ Kartträning och VJT (Fredrik N)	Ti	17	Connys test	Ti	22	Tränings-OL (Säffle o Åmål är inbjudna)
Sö	11	Hallandsstafetten	Lö	21	Djerf Lång	On	23	Skogsäventyr/Nybörjarkurs
Ti	13	Träningskväll i stugan 18	Sö	22	Degerfors Medel	To	24	Ungdom Poängjakt, Kil
On	14	Gympa, Jättesten g:a salen Ungd:18.30(Daniel o Lottis). 19.15 övriga	Ti	24	Tränings-OL i Åmål	Ti	29	Ev. provlöpning
Sö	18	Kvillebyn Lång	On	25	Skogsäventyr/Nybörjarkurs	On	30	Skogsäventyr/Nybörjarkurs
Ti	20	Ungdomar15-20 år: Tyrstugan, träning med Emma Engstrand, avresa stugan 17.30	To	26	Ungdom centrala kretsen, Skattkärr	To	31	Ungdom Poängjakt, Skattkärr
On	21	GP: Kylk(I)amp, Deje Gympa, Jättesten g:a salen Ungd:18.30(JC). 19.15 övriga	Lö	28	10-mila	<b>Juni</b>		
Ti	27	Tränings-OL stugan 18	Sö	29	10-mila	Lö	2	Ev. provlöpning
On	28	GP: Kylk(I)amp, Molkom, final Gympa, Jättesten g:a salen Ungd:18.30(JC). 19.15 övriga	<b>Maj</b>			On	6	Sprint-DM Liljedal. Våravslutning ungdom-skogsäventyr-nybörjare
Lö	31	Dejelägret ungdomar 10-16 år	On	2	Skogsäventyr/Nybörjarkurs	Lö	9	VOF's breddläger
<b>April</b>			To	3	Ungdom, Poängjakt, Älgen	Sö	10	VOF's breddläger
Sö	1	Dejelägret ungdomar 10-16 år	Lö	5	Tyr Propagandan Lång	Lö	16	Jukola/ KM Medel, Säffle
Ti	3	GP: Allans prövelöp (www.oktyr.com)	Sö	6	Kil Medel/Åmål Medel	Sö	17	Jukola
On	4	Ev. Gympa	On	9	Skogsäventyr/Nybörjarkurs	<b>Kom-i-håg för hösten:</b>		
To	5	Häxjakten, natt. Skara	To	10	Tränings-OL=Vårkorpen i Säffle		11/8	Trekklubbs Åmål
Fr	6	Stigsökarna, Medel. Bengtsfors	Lö	12	Deje, Forshaga, Medel/Leksand Elitserien Lång		16/8	Poängjakt Deje
Lö	7	Främmostad Lång	Sö	13	Deje, Forshaga, Lång/Leksand Siljanskavlen		23/8	Poängjakt Tyr
Sö	8	Uddevalla Medel	Ti	15	Tränings-OL samt Ungdom centrala kretsen Älgen		30/8	Centrala kretsen Deje
Må	9	Trollhättan Medel	On	16	Skogsäventyr/Nybörjarkurs		4/9	Lång-KM (Älgen)
On	11	Ev. Gympa	To	17	Närketävling		6/9	Poängjakt Final Sisuu
Fr	13	Tibrotrippeln Natt	Fr	18	Närketävling		13/9	Centrala kretsen Kil
Lö	14	Tibrotrippeln Medel/ Stenungsund	Lö	19	Närketävling		22/9	Höstkorpen Säffle

## Träningsprogram OK ÄLGEN 2007

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

Stefan Eriksson (Klubbtränare) tel. 61847, Conny Gunnarsson (Ungdomsansvarig) 91447, Mona Fingalsson (Ungdomsledare) 13308

Henrik Jonsson (Ungdomsledare) 12856, Hans Persson (Elitledare) 054-547750

**KARTTRÄNING** är uppbyggnadssäsongens organiserade långpass för alla. Man kan vara med så länge man vill. Lagom variant finns för ungdomar och motionärer, övriga ska springa långt!

**ARRANGÖRER AV KARTTRÄNING SÖNDAGAR** (I några fall lördag!)

Annonsera **GÄRNA** samlingsplats i NWT o VF ([sporten@nwt.se](mailto:sporten@nwt.se), [sporten@vfb.se](mailto:sporten@vfb.se)). Annonsera alltid på hemsidan. 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. Normal tid är 10.00.

**INGEN KONTROLLSÄTTNING** 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:** Onsdagar 18.30-20.xx Jättestens gamla gympsal. En blandning av styrketräning, smidighetsträning och bollspel. Första halvan är i allmänhet för de yngre c:a 5-12 år, andra halvan för övriga. C:a oktober- mars

**OK ÄLGEN GRAND PRIX**

Gamla anrika "GP"n återuppstår som en intern vinter-cup (GP i programmet). För alla som gillar lite utmaningar. Poängberäkning: Se regler o övrig info på annan plats på hemsidan

**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](mailto:sporten@nwt.se), [sporten@vfb.se](mailto:sporten@vfb.se)).

Se PM för TRÄNING-OL arrangörer på [www.okalgen.se/Insidan/Dokument/Traning](http://www.okalgen.se/Insidan/Dokument/Traning)

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

Även andra dagar än tisdagar förekommer.

**Poängjakten.** Serietävling för ungdomar. Samåkning från klubbstugan, se [www.okalgen.se](http://www.okalgen.se).

Centrala kretsen. Klubbarna runt Karlstad samarbetar med diverse teknikträningar riktade till ungdomar.

**Kylk(l)ampen.** Nattcup med Elit och Motionsbanor. Vinterhalvåret.

**PTV.** Park Tour Värmland. Sprintcup för Elit och Motionärer. Ungdomar som börjat tävla kan delta.

**ANMÄLAN** till tävlingar normalt 10-14 dagar före. Skriv upp dig i "Pärmen" eller ring anmälningsombudet, Anna 61847. Man kan också anmäla sig själv via klubben on-line, <http://www.svenskidrott.se/s/okalgen> (lösenord får ni av Anna). Anmäl er helst senast en dag före sista anmälningsdag om ni använder webben.

**AKTIVITETSSTÖDET** som inbringar pengar för vår ungdomsverksamhet 7-20 år redovisas av Conny Gunnarsson och vi ber alla om hjälp med detta, när **ni är ansvariga för ett arrangemang så redovisa till CG efteråt vilka av klubbens medlemmar mellan 7-20 år som deltog.** Tack för er hjälp !!