

# Träningsprogram OK ÄLGEN 2005, version 2005-02-18

Kontrollera datum, 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>FEB</b>				<b>APR</b>				On	18	Park Tour Värmland Skattkärr	
Sö	13	Karträning/Jonas		Fr	1	Tibrotrippeln Natt		To	19	OK Älgen Poängjakt	
Ti	15	Ungdomsträning/Jeanette UNGD. TRÄNINGSTRÄFF		Lö	2	Tibrotrippeln Medel		Lö	21	OK Älgen Trekklubbs med avslutning Nybörjarkurser/Skogslek	
To	17	Gympa		Sö	3	Tibrotrippeln Lång		Sö	22	Hälsingekavlen	
Sö	20	Karträning/Stefan		Ti	5	Tränings-OL HasseJ, John-Olof (Hasseldalen)		Ti	24	Jukola Specialträning	
Ti	22	Ungdomsträning/Stefan		To	7	Start Nybörjarkurser/Skogslek, Natt- KM		On	25	PTV Kil	
On	23	Kylkl, Kronoparken Tyr		Lö	9	Dejelägret Ungdom		To	26	Tränings-OL Kil	
To	24	Gympa		Sö	10	Dejelägret ungdom. Sävedalen Gtbrg, Lång		Fr	27	SM-Läger Avesta	
Sö	27	Karträn./Daniel, Lottis		Ti	12	Tränings-OL Stefan, Conny (Flera klubbar inbjuds)		Lö	28	SM-Läger Avesta	
<b>MAR</b>				On	13	Allans prövelöp Tyr dag&natt		Sö	29	SM-Läger Avesta	
Ti	1	Frivillig träning/sportlov		To	14	Träff2 Nybörjarkurser/Skogslek		Ti	31	Conny's Test	
To	3	Gympa?		Lö	16	Halden, Vårstafetten Medeldistkavle		<b>JUNI</b>			
Lö	5	Karträning/Lajje		Sö	17	Halden Lång. Kristinehamn Medel		On	1	Sprint-DM Degerfors	
Sö	6	Vasaloppet/ TV-soffan eller Sälen		Ti	19	Tränings-OL Deje		Sö	5	Jukola specialträning	
Ti	8	Ungdomsträning/Conny		To	21	Träff3 Nybörjarkurser/Skogslek		Ti	7	Jukola specialträning (ev. 6/6)	
On	9	Kylkl, Källsäter Kil/Forshaga		Lö	23	10-Mila Upplands-Bro X antal lag från Älgen + supporters!		Lö	11	Trollkavlen	
To	10	Gympa		Sö	24	10-Mila Upplands-Bro X antal lag från Älgen + supporters!		Ti	14	Jukola specialträning	
Sö	13	Karträning/JohanN		Ti	26	Tränings-OL Olle, Eskil (xxx)		On	15	Klubbresa Anjalankoski, Finland. (15- 20/6) PTV Djerf	
Ti	15	Ungdomsträning/Jonas/ Sisuinfo 19:00		To	28	Träff 4 Nybörjarkurser/Skogslek På: Poängjakt Skattkärr		To	16	Klubbresa Anjalankoski, Finland	
On	16	Kylklampen, Skidstugan Deje		Lö	30	Degerfors Lång		Fr	17	Klubbresa Anjalankoski, Finland	
To	17	Gympa		<b>MAJ</b>				Lö	18	Jukolakavlen Finland. <a href="http://www.jukola.com">www.jukola.com</a>	
Fr	18	Läger Lysekil		Sö	1	Djerf, Karlskoga, Medel		Sö	19	Jukolakavlen Finland (målgång)	
Lö	19	Läger Lysekil: Stängenäs Medel		Ti	3	Tränings-OL MarcusW, Tobias Karlsson (Slottsbron)		On	22	PTV Kristinehamn	
Sö	20	Läger Lysekil: Kvillebyn Lång		To	5	Nordic Meeting Tyr Lång				<b>Senare aktiviteter eller aktiviteter utan datum</b>	
Ti	22	Tränings-OL Fam. Jonsson (Agnhammar)		Fr	6	Nordic Meeting, Skattkärr Medel					
To	24	Häxjakten, Natt, Skara		Lö	7	Nordic Meeting Tyr Sprint. Åmål, Medel			17-22/7	5-dagars Småland. Anmäl.n.stopp 1/3,18/5,16/7. Övr.info <a href="http://www.oringen.com">www.oringen.com</a>	
Fr	25	Långfredag		Sö	8	Nordic Meeting Säffle Lång. Siljanskavlen			13, 27/7&3, 10/8	VOF sommarträning	
Lö	26	Främmestad, Lång dist.		Ti	10	Conny's Test			6/8	Svealandsmästerskapen Örebro	
Sö	27			To	12	Träff 5 Nybörjarkurser/Skogslek På:Poängjakt SISU Forshaga			18,25/8	Poängjakt Tyr/Kil	
Må	28	Trollhättan, Medeldistans		Lö	14	Träff 6 Nybörjarkurser/Skogslek På: Jösse, Arvika, Medeldistävling. Elitserien Medelpad			1/9	Tränings-OL Skattkärr	
				Sö	15	Viking, Hagfors, Lång. Elitserien Medelpad			10-18/9	SM-vecka Dalarna	

## Träningsprogram OK ÄLGEN 2005

Vid frågor kontakta någon i Verksamhetskommittén

Conny 91447, Stefan 61847, Jeanette 10934, Jonas 10488, Mikael 12954, Sofia 054-560636, Lottis 054-837936

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! Se arrangörens annons i NWT och VF!

ARRANGÖRER AV KARTTRÄNING SÖNDAGAR (I några fall lördag!)

Annonsera samlingsplats i NWT o VF ([sporten@nwt.se](mailto:sporten@nwt.se), [sporten@vfb.se](mailto: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 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 men i de flesta fall kan alla som vill hänga med på samma övningar. Annars springer man eller går i en egen grupp eller på egen hand. Dusch och bastu samt fika sitter fint efteråt.

GYMPA: Torsdagar 19.15-20.45 Södra skolans gymnasal.

En blandning av styrketräning, smidighetsträning och bollspel. Henrik Jonsson är "nyckelpiga" och har hand om öppning/stängning.

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)

I år samarbetar klubbarna i Värmland vilket innebär att några Tränings-OL är förlagda till andra orter, se träningsprogrammet

Poängjakten. Serietävling för ungdomar. Samåkning från klubbstugan, se [www.okalgen.se](http://www.okalgen.se). Föräldrar, hör av er om ni kan ställa upp och köra.

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

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 kommer i år att 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 !!