

Träningsprogram OK ÄLGEN 2005, version 2005-05-14

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	
MAJ				JUNI				AUGUSTI			
Ti	10	Conny's Test		Må	27	Minifemdagars OK TYR.		Fr	26	Skattkärr, Natt-DM	
On	11	Teknik-OL (Kretsträning)		Ti	28	Minifemdagars OK TYR.		Lö	27		
To	12	Skogslek, Nybörjarkurs På:Poängjakt SISU Forshaga		On	29	Minifemdagars OK TYR.		Sö	28	Sisu, DM Lång	
Lö	14	Medeldisttävling. Elitserien Medelpad		To	30	Minifemdagars OK TYR.		Ti	30	Tränings-OL, inklusive nybörjarbana	
Sö	15	Nybörjarkurs på:Viking, Hagfors, Lång/Medel./ Elitserien Medelpad		JULI				On	31	Sisu Sluttnings-ol	
On	18	Park Tour Värmland Kil		Lö	2	Hierne, Åmotsfors 2-dagars		SEPTEMBER			
To	19	Skogslek, Nybörjarkurs På: OK Älgen Poängjakt		Sö	3	Hierne, Åmotsfors 2-dagars		Lö	3	SK Örnen, DM Medel	
Lö	21	OK Älgen Treklubbs med avslutning Nybörjarkurser/Skogslek		On	13	OK Älgen, sommarteknik		Sö	4	Kristinhamn, DM Stafett	
Sö	22	HälsingekavlenJukolaträning Edsbonden, avresa stugan 10		Sö	17	5-Dagars Skillingaryd, etapp 1		Ti	6	Tränings-OL, inklusive nybörjarbana	
Ti	24	Jukolaträning, Älviksbacken, avresa stugan 18		Må	18	5-Dagars Skillingaryd, etapp 2		On	7	SK Örnen (ev) Omlöp tävlingsbanor	
On	25	PTV Skattkärr		Ti	19	5-Dagars Skillingaryd, Vilodag		To	8	Poängjakt Deje	
Fr	27	SM-Läger Avesta		On	20	5-Dagars Skillingaryd, etapp 3		Sö	11	Värmlandsserien, Djerf	
Lö	28	SM-Läger Avesta		To	21	5-Dagars Skillingaryd, etapp 4		On	14	Skattkärrs Haldenträning (först i mål)	
Sö	29	SM-Läger Avesta/ Jukolaträning avresa stugan 10 (Långserud)		Fr	22	5-Dagars Skillingaryd, etapp 5			10-18	SM Avesta	
Ti	31	Jukolaträning stugan 18		On	27	Skattkärrs IF Sommarteknik		Lö	24	Deje Medel	
JUNI				AUGUSTI				Sö	25	Filipstad, Skol-SM + Distrikt	
On	1	Sprint-DM Degerfors		On	3	Sisu Sommarteknik		OKTOBER			
Sö	5	Jukolaträning		Lö	6	Svealandsmästerskapen Örebro/Mattila Sprint		Sö	2	OK Jösse, Medel	
Ti	7	Connys Test		Sö	7	Mattila Lång		Ti	4	Tisdagsträningar i klubbstugan 18 från nu och framåt	
On	8	Teknik-OL Deje		Ti	9	Tränings-OL, inklusive nybörjarbana		Lö	8	25-Manna, Stockholm	
Lö	11	Trollkavlen		On	10	OK Tyr Sommarteknik		Sö	9	Järfälla, Medel	
Sö	12	Jukolaträning		Lö	13	Kil, Medel		NOVEMBER			
Ti	14	Jukolaträning		Sö	14	Lesjöfors, Medel		Lö	12	Tyr, Lången	
On	15	Klubbresa Anjalankoski, Finland. (15-20/6) PTV Djerf		Ti	16	Tränings-OL, inklusive nybörjarbana		Sö	13	Tyr, Korten	
To	16	Klubbresa Anjalankoski, Finland		On	17	Kils OK Omlöp tävlingsbanor		Sö	20	Kartträning från nu och framåt	
Fr	17	Klubbresa Anjalankoski, Finland		To	18	Poängjakt Tyr					
Lö	18	Jukolakavlen Finland. www.jukola.com		Lö	20	ÄLGHÄLGEN, Medel					
Sö	19	Jukolakavlen Finland (målgång)		Sö	21	ÄLGHÄLGEN, Lång					
Må	20	Hemkomst Klubbresa Anjalankoski, Finland		Ti	23	Tränings-OL, inklusive nybörjarbana					
On	22	PTV Kristinehamn		On	24	Deje SF Ol-slalom					
Sö	26	Minifemdagars OK TYR. www.oktyr.com		To	25	Poängjakt Kil					

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, 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 (fotostatkopia, 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. C:a oktober-mars

GYMPA: Torsdagar 19.15-20.45 Södra skolans gympasal. En blandning av styrketräning, smidighetsträning och bollspel. Henrik Jonsson är ”nyckelpiga” och har hand om öppning/stängning. Vi återkommer om hösten 2005, uppehåll till c:a oktober

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/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. Föräldrar, hör av er om ni kan ställa upp och köra.

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 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 !!