



## Träningsprogram OK ÄLGEN 2005/2006

Vid frågor kontakta någon i Verksamhetskommittén

Conny 91447 (förkortning i programmet: CG), Stefan 61847 (SE), Jeanette 10934 (JC), Jonas 10488 (JB), Mikael 12954 (MT), Sofia 054-560636 (SR), Lottis 054-837936 (LB), Hans 054-547750 (HP)

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 riktigt 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 gymnasium.

En blandning av styrketräning, smidighetsträning och bollspel. Från 6:e oktober och 5 tillfällen framåt är första halvan för "Skogslek" och yngre nybörjare/ungdomar. Det kan komma att bli fler tillfällen senare även om det inte står något i programmet just nu. Henrik Jonsson är "nyckelpiga" och har hand om uppläsning/läsning (vid behov inkallas reserv).

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.

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

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 !!