

Uppdaterad 2011-08-03

Aug			
8	Mån		
9	Ti	Elit/vuxen: Provlöpning banor Järladubbeln	Velamsunds gård
10	Ons		
11	Tors	Torsdagsteknik: Duellen- stressträning	Värmeverket, OK Södertörn
12	Fre		
13	Lör		
14	Sön		
15	Mån		
16	Tis	TisdagsTeknikträning Orange-violett: Förenkla (grovO – finO) Elit/vuxen: Förenkla (grovO – finO)	Åva Norra Åva Norra
17	Ons	Melkers minne, Södertälje	
18	Tors	Torsdagsteknik: Långsträckor-förenkla	Flaten, Skarpnäcks OL
19	Fre		
20	Lör	Trosabygdens, Juniorcup	
21	Sön	Sundbyberg, medeldistans	
22	Mån		
23	Tis	TisdagsTeknikträning Grön-vit: Vägvalsstjärna Gul: Stafett-träning Orange-violett: Stafett-träning Elit/vuxen: Stafett-träning	Järlagården Grötfatet Grötfatet Grötfatet OBS! tillstånd Erstavik
24	Ons		
25	Tors	Nackaorientering Torsdagsteknik: tempoväxling	Ulvsjön?, Järla ansvariga ! OBS! kontroller ute redan från måndag
26	Fre		
27	Lör	DM-långdistans	
28	Sön	DM- medeldistans	
29	Mån		
30	Tis	TisdagsTeknikträning Grön-vit: Följa John Gul: Duellen, slingor Orange-violett: Duellen, slingor Elit/vuxen: Duellen, slingor	Järlagården (inga kontroller ute Hittautkartan/Skuru Hittautkartan/Skuru Hittautkartan/Skuru
31	Ons	Ungdomsserien-regionsfinal	
<b>Sept</b>			
1	Tors	Torsdagsteknik: Kurbild	Nyboviksbadet-Kvarnsjön Snättringe SK
2	Fre	DM-natt	
3	Lör		
4	Sön	DM-stafett	
5	Mån		

Uppdaterad 2011-08-03

6	Tis	TisdagsTeknikträning Grön-vit: Gemensam akt (gipsfoten) Gul: Gemensam akt (gipsfoten) Orange-violett: Gemensam akt (gipsfoten) Elit/vuxen: Gemensam akt (gipsfoten)	Järlagården
7	Ons		
8	Tors	Torsdagsteknik: Kupering och slingor	Flottsbro, Tumba-Mälarhöjden
9	Fre	USM,Dalsland	
10	Lör	USM,Dalsland + Attunda lång	
11	Sön	USM,Dalsland+ Attunda medel	
12	Mån		
13	Tis	TisdagsTeknikträning Grön-vit: Gosedjursorientering - stjärna Gul: Kepsorientering - stjärna Orange-violett: Thierryträning (manipulerad karta) Elit/vuxen: Thierryträning (manipulerad karta)	Järlagården 1:1000 Järlagården Lovisedal Lovisedal OBS! tillstånd Erstavik
14	Ons		
15	Tors	Torsdagsteknik: Stressmoment	Svartvikskartan, Södertörn Mörkt ca 19:15
16	Fre	SM-medel, kval, Vänersborg	
17	Lör	SM-medel, final, Vänersborg /Luffarna+Enskede	
18	Sön	SM-stafett, Vänersborg /Luffarna+Enskede	
19	Mån		
20	Tis	TisdagsTeknikträning Grön-vit: Omlöpning banor Luffarna+Enskede Gul: Omlöpning banor Luffarna+Enskede Orange-violett: Omlöpning banor Luffarna+Enskede Elit/vuxen: Omlöpning banor Luffarna+Enskede	Nackareservatet. OBS! Inga kontroller ute
21	Ons		
22	Tors	Torsdagsteknik: Medeldistansbana	Myrängsskolan, Snättringe SK Mörkt ca 19
23	Fre		
24	Lör		
25	Sön		
26	Mån		
27	Tis	TisdagsTeknikträning Grön-vit: 25-mannaträning Gul: 25-mannaträning Orange-violett: 25-mannaträning Elit/vuxen: 25-mannaträning	Järlagården
28	Ons		
29	Tors		
30	Fre		
<b>Okt</b>			
1	Lör	SM-ultralång, + Sicklaloppet	

2	Sön	ungdomsseriefinalen	
3	Mån		
4	Tis	TisdagsTeknikträning Grön-vit: slingor med kortlek och kortbyte Gul: Stig med avhopp och återsamling Orange-violett: Stig med avhopp och återsamling Elit/vuxen: Enmansstafett i slingor	OBS! Skärm + kartlyse Järlagården, 1:1000 Elljusspår Kärrtorp Elljusspår Kärrtorp Elljusspår Kärrtorp
5	Ons		
6	Tors		
7	Fre		
8	Lör	25-manna stafetten	
9	Sön	25-mannakorten	
10	Mån		
11	Tis	TisdagsTeknikträning Grön-vit: Natt-KM Gul: Natt-KM, Orange: Natt-KM till och med 14 år violett: Bäverorientering Elit/vuxen: Bäverorientering	Reflexstav + pannlampa Ravinens klubbstuga Ravinens klubbstuga Ravinens klubbstuga Flatenbadet Flatenbadet
12	Ons		
13	Tors		
14	Fre	Ev smålandskavletest	
15	Lör	Daladubbeln	
16	Sön	Daladubbeln	
17	Mån		
18	Tis	Terräng-KM, Alla åldrar	Järlagården
19	Ons	Ev smålandskavletest ? Järla arrangerar	
20	Tors	Ev smålandskavletest ? Järla arrangerar	
21	Fre	Ev smålandskavletest ? Järla arrangerar	
22	Lör		
23	Sön		
24	Mån		
25	Tis	Sista tisdagstekniken för hösten Grön-vit: Spökorientering i grupp Gul: Spökorientering i grupp Orange-violett: Spökorientering i grupp Elit/vuxen: Strapatznatta (utkörning + löpning hem till Järlagården)	Reflexstav + pannlampa Järlagården Järlagården Järlagården Lovisedal - Järlagården
26	Ons		
27	Tors		
28	Fre		
29	Lör	Smålandsstafetten	
30	Sön	Smålandsstafetten	
31	Mån		