

Järla Orientering – Preliminärt teknikprogram våren 2009

Mars		Aktivitet	Övrigt
1	Sön	Läger Skåne	
2	Mån		
3	Tis		
4	Ons	Järla O-tour	
5	Tors		
6	Fre		
7	Lör	Läger Schweiz	
8	Sön	Läger Schweiz	
9	Mån	Läger Schweiz	
10	Tis	Läger Schweiz/ Upptakt teknikträning Grön-vit: passa kartan karusell Gul: passa kartan karusell Orange-violett: NattO, försten hem, Hcp Elit: NattO, försten hem, Hcp	Järlagården (kartlyse) Järlagården (kartlyse) Kärrtorps IP Uppv till Kärrtorps IP
11	Ons	Läger Schweiz / Mila by night	
12	Tors	Läger Schweiz	
13	Fre	Läger Schweiz	
14	Lör	Läger Schweiz	
15	Sön	Läger Schweiz	
16	Mån	Läger Schweiz	
17	Tis	Läger Schweiz Teknikträning Grön-vit: kartteckenintervall Gul: StjärnO med regler Orange-violett: NattO, en- två slingor Elit: NattO, slingor med olika karaktär	Järlagården (kartlyse) Järlagården (pannlampa) Lovisedal Lovisedal
18	Ons		
19	Tors		
20	Fre	Järla O-tour	
21	Lör	Tjejprojekt- Gunilla Svärd	
22	Sön		
23	Mån		
24	Tis	Teknikträning Grön-vit: Monsterjakten, elljusspår Gul: Monsterjakten, elljusspår + extra Orange-violett: NattO, Vägval (par) Elit: NattO, Roll- och uppgiftsorientering	Järlagården Järlagården Tenntorp Tenntorp
25	Ons		
26	Tors		
27	Fre		
28	Lör	Kringelträffen	
29	Sön	Måsenstafetten	
30	Mån		
31	Tis	Teknikträning Grön-vit: Färdighetsslingor Gul: Färdighetsslingor Orange-violett: Färdighetsslingor Elit: Kartläsning (linjeOL m m)	Järlagården Järlagården Järlagården Järlagården (skymning-pannlampa)

April			
1	Ons		
2	Tors	Teknikträning: Orange-violett: kontrollplockning-kompass Elit: kontrollplockning	Flottsbro Mörkt ca 19:30 kartlyse
3	Fre	Väsby grymnatta	
4	Lör	Lännasprinten	
5	Sön	SM Ultra, ES, Ed SJC / Rånässtafetten	
6	Mån		
7	Tis	Teknikträning Grön-vit: LinjeOL (slingor-åt olika håll) Gul: Gena/ snedda Orange-violett: intervall teknik-löpning Elit: intervall teknik-löpning	Järlagården Nyckelviken Nyckelviken Nyckelviken
8	Ons		
9	Tors	7-manna Stigtomta	
10	Fre		
11	Lör	Hässleholm lång	
12	Sön	Kontinent medel kval ES/ Ravinen medel	
13	Mån	Ringsjö medel final ES / Haninge lång	
14	Tis	Teknikträning Grön-vit: Stafetträning, alla ungdomsgrupper Gul: Stafetträning, alla ungdomsgrupper Orange-violett: Stafetträning, alla ungdomsgr. Elit: Stiglopning + finorientering	Ravinens stuga Ravinens stuga Ravinens stuga Ågesta
15	Ons	10-milarepet	
16	Tors		
17	Fre	Helsingborg sprint ES	
18	Lör	10-mila	
19	Sön	10-mila	
20	Mån		
21	Tis	Teknikträning Grön-vit: Kompassstjärna Gul: Vägvalsstjärna (rakt på-gena) Orange-violett: Förenkla/Förlänga, trestegen Elit: Förenkla/ Förlänga, Tennismatch	Järlagården Grötfatet Grötfatet Grötfatet
22	Ons		
23	Tors	Teknikträning Orange-violett: Duellen -slingor Elit: Duellen-slingor	Masmo Masmo
24	Fre		
25	Lör	Finspång lång ES SJC	
26	Sön	Finspång medel SJC / Lidingö medel	
27	Mån		
28	Tis	Teknikträning Grön-vit: Enkla vägval Gul: Svår orientering-snabblöpning Orange-violett: Trafikljus i par Elit: Patrullorientering -gafflat	Järlagården Flatenbadet Flatenbadet Flatenbadet
29	Ons		

30	Tors	Valborgsmässoafton	
Maj			
1	Fre	Södertälje	
2	Lör	Tullinge medel	
3	Sön	Tullinge medel	
4	Mån		
5	Tis	Teknikträning Grön-vit: Enkel gena/snedda Gul: Topp-orientering (enkel kurvbild) Orange-violett: Kurvbild(två nivåer) Elit: Förenkling (bl a kurvbild)	Järlagården Brotorps skola Brotorps skola Brotorps skola
6	Ons	Bromma DM sprint	
7	Tors	Teknikträning Orange-violett: Sista säkra Elit: Bäverorientering	Hanestorp Hanestorp
8	Fre		
9	Lör	Gävle lång ES / Gustavsberg lång SJC	
10	Sön	Hammaren medel ES / Söders medel SJC	
11	Mån		
12	Tis	Teknikträning Grön-vit: Parstafett (stjärnO) Gul: Vanlig bana + uppföljning av elit Orange-violett: Vanlig bana + uppf. av elit Elit: Uppföljning av ungd. + Medelbana hem	Järlagården Tenntorp Tenntorp Tenntorp
13	Ons	City cup	
14	Tors	Kretstävling Teknikträning Elit: Fartträning- slingor	Teknik ej för orange-violett Masten Tornberget
15	Fre		
16	Lör		
17	Sön		
18	Mån		
19	Tis	Kretstävling Teknikträning Elit: Vanlig bana	Teknik ej för ungdomar Åva Norra
20	Ons		
21	Tors	Mora lång	
22	Fre	Morasprint / Sundsvall sprint SJC	
23	Lör	Mora medel / Sundsvall lång SJC	
24	Sön	Siljanskaveln / Njurunda medel SJC	
25	Mån		
26	Tis	Teknikträning Grön-vit: "Multisport i grupper" Gul: "Multisport i grupper" Orange-violett: "Multisport i grupper" Elit: tempoväxling med sprintsträcka	Järlagården Järlagården Järlagården Velamsund
27	Ons	City cup	
28	Tors	Teknikträning Elit: Tempoväxling	Teknik ej för orange-violett Granby/Linneaberg

29	Fre	StOF:s sommarläger	
30	Lör	StOF:s sommarläger	
31	Sön	StOF:s sommarläger	
Juni			
1	Mån		
2	Tis	Teknikträning Grön-vit: Häng ut-plocka in (parövning) Gul: Stigorientering Orange-violett: Stigorientering (Jukola) Elit: Stigorientering (Jukola)	Järlagården Kärrtorp Kärrtorp Kärrtorp
3	Ons	City cup	
4	Tors	Teknikträning Orange-violett: Stafetträning med x-kontroll Elit: Stafetträning med x-kontroll (klädnyppa)	Nyckelviken Nyckelviken
5	Fre	NOC	
6	Lör	KM-helg Muskö / NOC lång	
7	Sön	KM-helg Muskö NOC stafett	
8	Mån		
9	Tis	NOC medel Teknikträning Grön-vit: BingoO (kodsiffror) Gul: BingoO (kodsiffror) Orange-violett: Stafetträning (intervaller) Elit: Stafetträning (intervaller)	Järlagården Järlagården Saltsjöbaden Saltsjöbaden
10	Ons	NOC sprint	
11	Tors	Teknikträning Orange-violett: ? Elit: ?	? ?
12	Fre		
13	Lör	Jukola	
14	Sön	Jukola	
15	Mån		
16	Tis	Teknikträning Grön-vit: Avslutningsaktivitet Gul: Avslutningsaktivitet Orange-violett: Avslutningsaktivitet Elit: Utvärderingsstjärna	Alla övningar från Järlagården Sammanfatta Jukola
17	Ons		
18	Tors		
19	Fre	Midsommarafton	
20	Lör		
21	Sön		
22	Mån	Riksläggret i Idre börjar	
23	Tis		
24	Ons		
25	Tors	WC Norge medel	
26	Fre	WC Norge lång	
27	Lör		
28	Sön		
29	Mån		

30	Tis		
		Kolla upp sluggerupptakt i juni?	