

Preliminärt teknikträningsprogram hösten 2010
Version 1

Aug		Aktivitet	Övrigt
6-7	Fre-lö	Ungdomens Tiomila	Västergötland
10	Tis	Grön-vit grupp: StjärnOL-frågesport(sommar) Gul grupp: StjärnOL-frågesport(sommar) Orange-violett: Vägval i par-kupering Junior + Senior: Vägval i par-kupering	Järlagården Järlagården Orminge Orminge
11	Ons		
12	Tors	Orange-violett: Tennismatch Junior + Senior: Tennismatch	Brosjön- TMOK ansv
13	Fre	Centrum OK - Teamsprint	
14	Lör	KM-helg	Fredriksbergs-Säfsen
15	Sön	KM-helg	Fredriksbergs-Säfsen
16	Mån		
17	Tis	Ungdomarna Kick-OFF Grön-vit grupp: ledstång-LinjeOL Gul grupp: Slingerbult-kompass Orange-violett: Sluttningsbana (USM) Junior + Senior: SM-träning (Umeå)- sluttningsbana	Järlagården Tenntorp-N om Erstavik Tenntorp-N om Erstavik Tenntorp-N om Erstavik Tillstånd Erstavik
18	Ons	Melkers minne -stafett	
19	Tors	Orange-violett: Kontrollplockning Junior + Senior: Kontrollplockning Nackaorientering-Nyckelviken	Mörtsjökartan Ö:a del Snättringe ansv.
20	Fre		
21	Lör	Attundarundan - långdistans	
22	Sön	Attundarundan - medeldistans	
23	Mån		
24	Tis	Grön-vit grupp: Kompass-stjärna Gul grupp: fin kompasstjärna mot uppfångande Orange-violett: Sluttningsstrecklöver (USM) Junior + Senior: SM-träning (Umeå)- sluttningsstrecklöver	Järlagården Lovisedal Lovisedal -S om Erstavik Lovisedal -S om Erstavik Tillstånd Erstavik
25	Ons	U-serien - regionfinal	
26	Tors	Orange-violett: Tempoväxling Junior + Senior: Tempoväxling	Ulvsjön Järla ansv. Kontroller ute redan på tisdag
27	Fre	USM-sprint	
28	Lör	USM-lång, SM-långkval, Hellasdubbel-medel	
29	Sön	USM-stafett, SM-långfinal, Hellas- lång	
30	Mån		
31	Tis	Grön-vit grupp: Evighets-stafett + Parstafett Gul grupp: Evighets-stafett + svår kartpromenad Orange-violett: Thierryträning Junior + Senior: Thierryträning	Järlagården Järlagården Velemsund väst Velemsund väst
Sept			
1	Ons		
2	Tors	Orange-violett: slingor m olika moment	Svartvik/ Högmora

Preliminärt teknikträningsprogram hösten 2010
Version 1

		Junior + Senior: ingen träning för SM-löpare	Södertörn ansv.
3	Fre	SM-medel kval	Umeå
4	Lör	SM-medel final, Älsjö-Örby-lång	Umeå
5	Sön	SM-stafett, Bromma-Vällingby-medel	Umeå
6	Mån		
7	Tis	Grön-vit, Gul & Orangeviolett grupp: KM för alla ungdomar tom 14 år. <u>SportIdent</u> 15-16 + Junior + Senior: Gemensam start med gafflade banor och HCP	Tenntorp SÖ. Tenntorp SÖ. Tillstånd Erstavik
8	Ons		
9	Tors	Orange-violett: Stråkoriering Junior + Senior: Stråkoriering	Linneaberg, Skarpnäck ansv
10	Fre		
11	Lör	IFK Tumba DM-lång	
12	Sön	Mälarhöjden DM.medel	
13	Mån		
14	Tis	Grön-vit grupp: Vägvalsstjärna (ledstänger) Gul grupp: 25-manna träning Orange-violett: 25-manna träning Junior + Senior: 25-manna träning (stigar bort)	Järlagården Ravinenstugan Ravinenstugan Ravinenstugan + mastområdet
15	Ons	Terräng-terrängbanan	Järlagården
16	Tors	Orange-violett: Medeldistansbana Junior + Senior: Medeldistansbana	Gömmaren, Snättringe ansv.
17	Fre	Ravinen -Nacka by night - lång	
18	Lör	Nackaorienteringen- Järlagården	
19	Sön	Rånäs- StafettDM	
20	Mån		
21	Tis	Grön-vit grupp: Poängorientering (m spelkort) Gul grupp: Poängorientering (m spelkort) Orange-violett: Framförhållning-styrning i par Junior + Senior: Sprint-träning	Järlagården Järlagården Nackamasterna Hammarbybacken.
22	Ons		
23	Tors	Orange-violett: Enmansstafett-slingor Junior + Senior: Enmansstafett-slingor	Flottsbro, TMOK ansv Mörkt ca 19.
24	Fre		
25	Lör	Österåkersstafett + medeltävling Dalaporten – ES + SJC-lång	
26	Sön	Dalaporten – ES + SJC-sprint	
27	Mån		
28	Tis	Grön-vit grupp: Följa John- (inga kontroller ute) För alla övriga; 25-manna träning - sportident	Järlagården för alla Området Björkhagen- Järlagården
29	Ons	Enskede Natt-natti	
30	Tors		
Okt			
1	Fre		

Preliminärt teknikträningsprogram hösten 2010
Version 1

2	Lör	Skol-SM	Järla arrangerar
3	Sön	Skol-SM, Vaxholm-U-seriefinalen	
4	Mån		
5	Tis	Grön-vit grupp: Elljuset runt-slingor (SI) Gul grupp: Elljuset runt-slingor (SI) Orange-violett: Bingoorientering Junior + Senior: Bingoorientering	Järlagården för alla grupper. 25-manna samling efter träningen
6	Ons		
7	Tors		
8	Fre		
9	Lör	25-manna stafetten	Löt, Vallentuna
10	Sön	25-manna korten	Löt, Vallentuna
11	Mån		
12	Tis	Alla Ungdomar- NattKM Junior + Senior: Smålandskavleträning-	Kärrtorps IP-Reflex Flatenbadet-Reflex
13	Ons	(Stafett-träning Småland, Tekniksamarbetet med Lidingö och Järfälla ????)	
14	Tors		
15	Fre		
16	Lör	Daladubbeln	
17	Sön	Daladubbeln	
18	Mån		
19	Tis	Grön-vit grupp: RävénOL Gul grupp: RävénOL Orange-violett: RävénOL Junior + Senior:	Järlagården Järlagården Järlagården
20	Ons	(Stafett-träning Småland, Tekniksamarbetet med Lidingö och Järfälla ????) Natt-DM	
21	Tors		
22	Fre		
23	Lör	Köping-Kolsva – ES + SJC-final	
24	Sön		
25	Mån		
26	Tis	För alla: Terräng-KM på elljusspåret	Järlagården
27	Ons		
28	Tors		
29	Fre	Haningenatten	
30	Lör	Smålandsstafetten- Tranås	
31	Sön	Smålandsstafetten- Tranås	