



OL-TRÄNING FÖR ORANGE-VIOLETT GRUPP

VÅREN 2017

16/3	OL-träning	Finnsjögården
23/3	OL-träning, natt	Finnsjögården (se hemsidan)
25/3	IF Rigor/IK Uven	
26/3	IF Rigor/IK Uven	Ungdomsserien
30/3	OL-träning	OK Landehof (Se hemsidan)
31/3	DM natt, GMOK	Ungdomsserien
1/4	FK Herkules	
2/4	Västkoststafetten	
6/4	OL-träning	Bertilssons stuga (Se hemsidan)
8/4	Lerums SOK	
9/4	Sjövallas FK	Ungdomsserien
17/4	Fjärås AIK	
20/4	OL-träning	OK Landehof (Se hemsidan)
23/4	OK Omega	
27/4	OL-träning	Bertilssons stuga (Se hemsidan)
29/4	Tiomila	
1/5	OK Orinto	
4/5	OL-träning	OK Landehof, Härkeshult (Se hemsidan)
6/5	Vårserien #1, OK Alehof	Vårserien
11/5	OL-träning	ÖIS-gården (Se hemsidan)
13/5	Vårserien #2, Lerums SOK	Vårserien
18/5	OL-träning	OK Landehof (Se hemsidan)
25/5	Vårserien #3, Sjövallas FK	Vårserien
1/6	OL-träning	(Se hemsidan)
3/6	Vårserien #4, Skidklubben/Marin Väst	Vårserien
6/6	Vårserien #5, Mölndal Outdoor	Vårserien
7/6	DM Sprint	Ungdomsserien
8/6	OL-träning	(Se hemsidan)
13/6	Avslutning	Finnsjögården (se hemsidan)

Ledare Orange/Violett:

Magnus Ohlsson 031-88 11 68, Mats Logren, Lars Ljungberg , Hans Wedberg



OL-TRÄNING FÖR ORANGE-VIOLETT GRUPP

HÖSTEN 2016

18/3	OL-träning	Finnsjögården
25/8	Sprint-KM	Lunnaskolan Landvetter (se hemsidan)
27/9- 29/8	Läger	Kinnaströms Klubbstuga, Skene
1/9	OL-träning	Horsika (Se hemsidan)
3/9	DM medel, IFK Göteborg	Ungdomsserien
4/9	Stafett-DM, Sjöwalla FK	Ungdomsserien
8/9	OL-träning	Landvetter södra (Se hemsidan)
11/9	DM Lång, Frölunda OL	Ungdomsserien
15/9	KM Lång	Herkulesgården (Se hemsidan)
18/9	OK Landehof	
22/9	OL-träning	Sörtorpa (Se hemsidan)
25/9	IK Uven, dubbelsprint	
29/9	OL-träning	Bertilssons stuga (Se hemsidan)
6/10	OL-träning	Tahult (Se hemsidan)
8/10- 9/10	25-Manna	
13/10	OL-träning	Spök-OL (Se hemsidan)
22/10	Höstbudkavlen, IFK Göteborg	
23/10	GMOK	Ungdomsserien

Ledare Orange/Violett:

Magnus Ohlsson 031-88 11 68, Mats Logren, Lars Ljungberg, Hans Wedberg

Träningsavgift, höst: 100 kr

Tisdagar: Löpträning med lite orienteringsinslag, samling kl 18 vid Finnsjögården.
Gemensam fika efter träningen.

Torsdagar: Teknikträning. Samlingsplats för träningen: Se "Nyhet" på Sjöwallas hemsida

Tävlingsanmälan: Eventor <http://eventor.orientering.se> (hjälp ; Mats Logren 031-883313)

Träningsavgift, höst: 100 kr

Tisdagar: Löpträning med lite orienteringsinslag, samling kl 18 vid Finnsjögården.
Gemensam fika efter träningen.

Torsdagar: Teknikträning. Samlingsplats för träningen: Se "Nyhet" på Sjövallas hemsida

Tävlingsanmälan: Eventor <http://eventor.orientering.se> (hjälp ; Mats Logren 031-883313)

Sport Ident "stämpelpinne" : Behöver man på tävling, hyres (då anmälan görs) el. köpes av Hans W.

Ungdomsserien: Poängtävling mellan "ungdomsklubbarna", " Den satsar vi på " !!

Vårserien : Tävlingar för endast ungdomar, här tänker man lite extra på nya löpare.

Medlem i Sjövalla : Läs mer på vår hemsida