

SOK - GUL/VITA GRUPPEN Planering vt 2011

Kontaktpersoner;

Håkan Pernes 070-2198515, Uffe Johnsson 070-5087360,

Therese Lundqvist-Jones 070-4402597, Audun Kongslien

Det finns även träningstävlingar på tisdagar (och helger med) under våren som man kan åka till och

vecka	Tisdag	Onsdag	torsdag	helg
9			Stjärn-OL Informationsmöte m. föräldrar	
10			Stjärn OL	
11			Keps OL	
12			Slingor	
13			Klädnypejakt	
14		Albogavarvet	Bana med många vägval- samt teori	Kolmården medel Lör Kolmårdsstafett –sön (Arkösund)
15		Albogavarvet	Äggkamp samt analysera tävlings karta från Kolmården	
16		Albogavarvet		
17		Albogavarvet	Banor- linjeorientering	
18			Cloettakampen Tävling	Läger i Hallsberg med tävlingar lör och sön
19	Nok Nais Userie			
20			Stafetter med 1 gaffel (korta banor) samt Kartgenomgång från Userien	
21	NOK Userie			U-Tävling Oxölösund + Boda Borg besök sön
22	NOK Userie			
23			Avslutning – vårstafetten Med föräldrar och syskon	Wallbergsminne stafett

anmäla sig på plats om barnan /ungdomarna vill tävla mer. Dessa är inte lärarledda men det kan finnas andra som åker och isåfall samåkning från SOK-stugan. Håll koll på forum. Tisdagsträningarna är;

V14 NOK Finspång

V15 NOK Tjalve

V16 NOK Denseln

V17 NOK Kålmården

V18 NOK Msi

Tänk på att barnen behöver vara klädda för löp-träning oavsett väder. Ha gärna överdrags-kläder innan och efter träningen, men bra löp-skor och lagom med kläder när vi springer blir bäst. Efter träningen finns dusch möjlighet innan fiket så ta med ombyte och handduk. Föräldrar kan gärna följa med barnen ut i skogen på träningen som stöd - ifall barnen/ungdomarna känner sig osäkra på att springa själva. En nybörjare kurs kommer att dra igång senare i vår, så denna gruppen går nu vidare i svårighetsgrad och vi siktar mot att barnen ska springa själva i skogen och att de ska vara med på de tävlingarna som vi åker på i vår (se bifogat kalendarium)

Vi hoppas kunna åka på läger i Hallsberg v 18 och ett besök till Boda Borg i samband med tävlingar i Oxelösund finns med i planerna.