

MIN TRÄNINGSKALENDER JANUARI 2012

dat	dag	arrangemang	aktivitet	tid och intensitet
v52 forts				
1	Sö			
v1				
2	Må			
3	Ti	SOLträning KIP 17.45 ej UNK-träning		
4	On			
5	To	Löpträning KIP utspring 18.00 ej UNK-träning		
6	Fr			
7	Lö			
8	Sö	Vinterserien Enskede IP		
v2				
9	Må	UNK-möte 18-21		
10	Ti	SOLträning 17.45 orange/violett GYsal, EFIT inne		
11	On	Mila by night 3 Järla		
12	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
13	Fr			
14	Lö			
15	Sö	SOL arrangemang Vinterserien SOL KIP		
v3				
16	Må			
17	Ti	SOLträning KIP 17.45 alla UNK (KIP Pulka KM / Snöfotboll) (vux gy sal)		
18	On	Styrelsemöte		
19	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
20	Fr			
21	Lö	StOF-helg (13-14 träff, 15-16 Projekt, Juniorprojekt)		
22	Sö	SOL Skid-OL KM & DM Sigtuna Vinterserien Broängsskolan Tumba		
v4				
23	Må			
24	Ti	SOLträning 17.45 alla UNK GYSAL		
25	On			
26	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
27	Fr			
28	Lö	Skid-OL Haninge Lördagsträning - alla UNK, KIP 10.00		
29	Sö	Vinterserien Alby Friluftsgård Tyresö		
v5				
30	Må	SOL ÅRSMÖTE KIP - Fika & ppr finns framme från kl 18.00. Årsmötet börjar kl 19.00		
31	Ti	SOLträning SOLträning 17.45 alla UNK GYsal, Slingor ute & inne		

SOL SKIDLÄGER GRÖNKLITT

Fyll i dina aktiviteter / träningar: löpning, OL-teknik, Styrka, Spänst, alternativa träningar samt tävlingar.
Fyll även i dina andra aktiviteter - skidåkning, skridsko, simning, badminton etc.
Det är bra om du kan fylla i intensitet och längd på aktiviteten/passet.

TÄVLINGSANMÄLAN skall göras ca två veckor innan tävling på www.eventor.orientering.se.
Kontakta ungdomsledarna om du vill ha hjälp med att anmäla dig.

MIN TRÄNINGSKALENDER FEBRUARI 2012

dat dag arrangemang aktivitet tid och intensitet

v 5 forts

1	On		
2	To	Löpträning KIP utspring 18.00	
3	Fr		
4	Lö	Skid-OL Haninge, Tullinge	
5	Sö	SOL arr-KIP Skid-OL, SOL Vinterserien, Sätra IP, Sätra	

v 6

6	Må	UNK-möte 18-21	
7	Ti	SOL Pulka-KM / SOLträning KIP 17.45	
8	On		
9	To	Löpträning KIP utspring 18.00	
10	Fr		
11	Lö	Skid-OL, BVOF USM & VSM Skid-OL Jönköping	
12	Sö	Vinterserien, Älvsjö g:la IP, Älvsjö USM & VSM Skid-OL Jönköping	

v 7

13	Må		
14	Ti	SOLträning KIP 17.45 orange & violetta löpskola vit & gul GYsal	
15	On		
16	To	Löpträning KIP utspring 18.00	
17	Fr		
18	Lö	StOF-dag (13-14 träff, 15-16 Projekt, Juniorprojekt) Lördagsträning - vit & gul, KIP 10.00 *	
19	Sö	Vinterserien, Järlagården, Nacka) USM & VSM -SvM i skid-OL Norberg *	

v 8

20	Må		
21	Ti	SOL Skid-KM SOL	
22	On		
23	To	Löpträning KIP utspring 18.00	
24	Fr		
25	Lö		
26	Sö	Vinterserien, OK Södertörn	




v 9

27	Må		
28	Ti	SOLträning KIP 17.45 (ej UNK)	
29	On		

Fyll i dina aktiviteter / träningar: löpning, OL-teknik, Styrka, Spänst, alternativa träningar samt tävlingar.
Fyll även i dina andra aktiviteter - skidåkning, skridsko, simning, badminton etc.
Det är bra om du kan fylla i intensitet och längd på aktiviteten/passet.

TÄVLINGSANMÄLAN skall göras ca två veckor innan tävling på www.eventor.orientering.se.
Kontakta ungdomsledarna om du vill ha hjälp med att anmäla dig.

MIN TRÄNINGSKALENDER MARS 2012

dat	dag	arrangemang	aktivitet	tid och intensitet
v 9 forts.				
1	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
2	Fr			
3	Lö			
4	Sö	Vinterserien, Källbrinks IP, Huddinge		
v 10				
5	Må	UNK-möte 18-21		
6	Ti	SOLträning KIP 17.45 orange & violetta löpskola vit & gul GYsal		
7	On			
8	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
9	Fr			
10	Lö	Lördagsträning alla UNK, OLA kurs efter lunch, KIP 10.00		
11	Sö	Vinterserien, Visättra Ishall, Flemmingsberg		
v 11				
12	Må			
13	Ti	SOLträning GYSAL 17.30, Vit/Gula StadsOl, Ora/Vio fys i gy-salen. Samling vid gy-salen		
14	On			
15	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
16	Fr	SOL 10Mila-läger  Tjällmo-Godegård- Gul/Orange/Violett/Juniorer/Vuxna		
17	Lö	SOL 10Mila-läger 		
18	Sö	SOL 10Mila-läger  Vinterserien Stensö Skolan, Älta		
v 12				
19	Må			
20	Ti	SOLträning KIP 17.45 Vit/Gul/Ora/Vio Nytorpsgårde - kartminne		
21	On			
22	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
23	Fr			
24	Lö	Lördagsträning UNK, Ora/Vio Hammarbyhöjden IP 10.00 USM skidO Boden		
25	Sö	USM skidO Boden		
v 13				
26	Må			
27	Ti	SOLträning KIP 17.45 Vit/gul Gena/snedda för, något, Ora/Vio Karta på benet SOLvarvsINFO 19.00		
28	On	StOF-kväll (13-14 träff), (15-16 Projekt), SOL arr med Farsta OLG		
29	To	Löpträning KIP utspring 18.00, Teknikträning samling KIP P 17.45 Momentbana, Gubbängskartan		
30	Fr	GRYMNATTA, UP-tävling, natt HD16 (Väsby OK)		
31	Lö	SOL UNK Uppstartsdag - Gul-Orange-Violetta Enefejden, (OK Enen)		

Fyll i dina aktiviteter / träningar: löpning, OL-teknik, Styrka, Spänst, alternativa träningar samt tävlingar.
Fyll även i dina andra aktiviteter - skidåkning, skridsko, simning, badminton etc.
Det är bra om du kan fylla i intensitet och längd på aktiviteten/passet.

TÄVLINGSANMÄLAN skall göras ca två veckor innan tävling på www.eventor.orientering.se.
Kontakta ungdomsledarna om du vill ha hjälp med att anmäla dig.

MIN TRÄNINGSKALENDER APRIL 2012


dat dag arrangemang aktivitet tid och intensitet
v13 forts

1	Sö	Aprilskämtet, (Solna OK) Medel, Täby		
---	----	--------------------------------------	--	--

v14

2	Må	UNK-möte 18-21		
3	Ti	SOLträning KIP 17.45 Uppstartsdag med KNOCK-OUT-OL för vit/gul - Orange-Violetta arrangerar		
4	On			
5	To	Löpträning KIP utspring 18.00, Teknikträning samling KIP P 17.45 Duellen, Masmoplatån, Gömmarkartan		
6	Fr			
7	Lö	Påsktävling, Medel, Kärrtorps IP, Järla IF		
8	Sö			

v15

9	Må	UP-tävling (IFK Lidingö) Lång		
10	Ti	SOLträning KIP 17.45 Vit/Gul Gena /Snedda, Ora/Vio BackträningsOL		
11	On	Tiomilarepet  , Rudan (OKÄÖ)		
12	To	Löpträning KIP utspring 18.00 Teknikträning samling KIP P 17.45 Lugn träning fin skog, Harberget, Älta,		
13	Fr			
14	Lö	Skärgårdsdubbeln, UP-tävling (OK Ravinen) Lång, Gålö		
15	Sö	Skärgårdsdubbeln, (Skogsluffarna) Medel, Gålö		

v16

16	Må			
17	Ti	SOLträning KIP 17.45, Vit/Gul 3D-bana+Höjdhopp, Ora/Vio Stiglöpning med bon		
18	On	Möte för alla medlemmar Presentation och genomgång av SOL's kommittéer. Försäljning av klubbkläder		
19	To	Löpträning KIP utspring 18.00, Teknikträning samling KIP P 17.45 Tennismatch, Bovallen öster Vårsta		
20	Fr	SOL UNK Lager SKOJ		
21	Lö	SOL UNK Lager SKOJ + Haningetränffen (Haninge SOK) Lång		
22	Sö	SOL UNK Lager SKOJ + Haningetränffen UP-tävling, Medel		

v17

23	Må			
24	Ti	SOLträning KIP 17.45, Vit/Gul/Ora/Vio Poäng-OL med kalender		
25	On			
26	To	Löpträning KIP utspring 18.00, Teknikträning samling KIP P 17.45 Stafettträn gemsam start, Brotorp		
27	Fr			
28	Lö	Husadubbeln, Silva League, Täby OK/VÖOL, Brottbby, Lång		
29	Sö	Husadubbeln, Silva League, Täby OK/VÖOL, Brottbby, Medel		

v18

30	Må			
----	----	--	--	--




Fyll i dina aktiviteter / träningar: löpning, OL-teknik, Styrka, Spänst, alternativa träningar samt tävlingar.
Fyll även i dina andra aktiviteter - skidåkning, skridsko, simning, badminton etc.
Det är bra om du kan fylla i intensitet och längd på aktiviteten/passet.

TÄVLINGSANMÄLAN skall göras ca två veckor innan tävling på www.eventor.orientering.se.
Kontakta ungdomsledarna om du vill ha hjälp med att anmäla dig.

MIN TRÄNINGSKALENDER MAJ 2012

dat dag arrangemang aktivitet tid och intensitet

v18 forts

1	Ti	SOLVARVET UP-tävling alla UNK springer alla andra hjälper till	
2	On	Styrelsemöte	
3	To	Löpträning KIP utspring 18.00, (Ingen Teknikträning denna vecka) Vuxkurs	
4	Fr		
5	Lö	10Mila  Borensberg/Kvarn, NV Linköping (Ungdomskavlen)	
6	Sö	10Mila  Borensberg/Kvarn, NV Linköping	

v19

7	Må	UNK-möte 18-21	
8	Ti	SOLträning KIP 17.45 Vit/Gul Kompassros i Storkärret Ora/Vio Rundkarta - riktningsändr,tempo, flyt	
9	On	KM Sprint/UP-tävling/Sprint-DM (IFK Enskede)	
10	To	Löpträning KIP utspring 18.00, Teknikträning samling KIP P 17.45 Momentbana, lugn träning, Mörtsjö. Vuxkurs	
11	Fr	Centrum Teamsprint, Långholmen	
12	Lö		
13	Sö		

v20

14	Må		
15	Ti	Ungdomsserien 1 (Järla IF) Källtorpsbadet c	
16	On	SOL Klubbresa - AVRESA	
17	To	SOL Klubbresa EOC 2012 Skattungbyn, Orsa, (Ingen Teknikträning denna vecka)	
18	Fr	SOL Klubbresa EOC 2012 Skattungbyn, Orsa	
19	Lö	SOL Klubbresa EOC 2012 Lugnet Falun	
20	Sö	SOL Klubbresa EOC 2012 Lugnet Falun	

v21

21	Må		
22	Ti	SOLträning KIP 17.45 Vit/Gul Labyrint OL - vem hittar hem, Ora/Vio PunktOL Leif	
23	On	Stockholm City Cup, sprint,Kista, Etapp 1(3)	
24	To	Ungdomsserien 2 (Gustavsberg), Teknikträning samling KIP P 17.45 Tempoväxling, Sö del Ågestabladet. Vuxkurs	
25	Fr		
26	Lö		
27	Sö		


v22

28	Må		
29	Ti	SOL Gångbudkalve KM, KIP vit och uppåt	
30	On	Stockholm City Cup, sprint, Stora Essingen, Etapp 2(3)	
31	To	Löpträning KIP utspring 18.00, Teknikträning SISTA samling KIP P 17.45 Paradiset, Långsträckor. Vuxkurs	

Fyll i dina aktiviteter / träningar: löpning, OL-teknik, Styrka, Spänst, alternativa träningar samt tävlingar.
Fyll även i dina andra aktiviteter - skidåkning, skridsko, simning, badminton etc.
Det är bra om du kan fylla i intensitet och längd på aktiviteten/passet.

TÄVLINGSANMÄLAN skall göras ca två veckor innan tävling på www.eventor.orientering.se.
Kontakta ungdomsledarna om du vill ha hjälp med att anmäla dig.

MIN TRÄNINGSKALENDER JUNI 2012

dat	dag	arrangemang	aktivitet	tid och intensitet
v22 forts				
1	Fr	StOFs Sommarläger UP-tävling		
2	Lö	StOFs Sommarläger		
3	Sö	StOFs Sommarläger		
v23				
4	Må	UNK-möte 18-21		
5	Ti	SOL Jaktstart-KM fd Sprint-KM (KIP)		
6	On	N A T I O N A L D A G E N 		
7	To			
8	Fr			
9	Lö	Lång-KM fd Dag-KM (Järfälla)		
10	Sö			
v24				
11	Må	13-14 Träff, avslutning StOf-ungdomsledarmöte, Styrelsemöte SOL		
12	Ti	SOLträning KIP 17.45 Vit/Gul/Ora/Vio Nyp-OL		
13	On	Stockholm City Cup, sprint, Eriksdalsskolan, Etapp 3(3) S K O L A N S L U T A R F Ö R V I S S A		
14	To			
15	Fr			
16	Lö	} Jukola		
17	Sö			
v25				
18	Må			
19	Ti	SOLträning KIP 17.45 Sommarserien		
20	On			
21	To			
22	Fr			
23	Lö	M I D S O M M A R A F T O N		
24	Sö			
v26				
25	Må			
26	Ti	Rikslägrät - Sälen SOLträning KIP 17.45 Sommarserien		
27	On	Rikslägrät - Sälen		
28	To	Rikslägrät - Sälen		
29	Fr	Rikslägrät - Sälen 3+3 Sälen		
30	Lö	Rikslägrät - Sälen 3+3 Sälen		

Fyll i dina aktiviteter / träningar: löpning, OL-teknik, Styrka, Spänst, alternativa träningar samt tävlingar.
Fyll även i dina andra aktiviteter - skidåkning, skridsko, simning, badminton etc.
Det är bra om du kan fylla i intensitet och längd på aktiviteten/passet.

TÄVLINGSANMÄLAN skall göras ca två veckor innan tävling på www.eventor.orientering.se.
Kontakta ungdomsledarna om du vill ha hjälp med att anmäla dig.

MIN TRÄNINGSKALENDER JULI 2012

dat dag arrangemang aktivitet tid och intensitet
v26 forts

1	Sö	Rikslägrät - Sälen 3+3 Sälen		
---	----	------------------------------	--	--

v27

2	Må	Trekvällars (Ok Ravinen)		
3	Ti	Trekvällars (Ok Ravinen)		
4	On	Trekvällars (Ok Ravinen)		
5	To	Löpträning KIP utspring 18.00?		
6	Fr			
7	Lö			
8	Sö			

v28

9	Må			
10	Ti	Sommarserien		
11	On			
12	To	Löpträning KIP utspring 18.00?		
13	Fr			
14	Lö			
15	Sö			

v29

16	Må			
17	Ti	Sommarserien		
18	On			
19	To	Löpträning KIP utspring 18.00?		
20	Fr			
21	Lö			
22	Sö	5-dagars Halland Etapp 1		

v30

23	Må	5-dagars Halland Etapp 2		
24	Ti	5-dagars Halland Etapp 3 Sommarserien SOL arrangerar		
25	On	5-dagars Halland Vilodag		
26	To	5-dagars Halland Etapp 4		
27	Fr	5-dagars Halland Etapp 5		
28	Lö			
29	Sö			

v31

30	Må			
31	Ti	Sommarserien		

Fyll i dina aktiviteter / träningar: löpning, OL-teknik, Styrka, Spänst, alternativa träningar samt tävlingar.
Fyll även i dina andra aktiviteter - skidåkning, skridsko, simning, badminton etc.
Det är bra om du kan fylla i intensitet och längd på aktiviteten/passet.

TÄVLINGSANMÄLAN skall göras ca två veckor innan tävling på www.eventor.orientering.se.
Kontakta ungdomsledarna om du vill ha hjälp med att anmäla dig.

MIN TRÄNINGSKALENDER AUGUSTI 2012

dat	dag	arrangemang	aktivitet	tid och intensitet
v31 forts				
1	On			
2	To	Fjällorienteringen E1		
3	Fr	Fjällorienteringen E2		
4	Lö	Fjällorienteringen E3		
5	Sö			
v32				
6	Må	UNK-möte 18-21		
7	Ti	SOLträning KIP 17.45 Stigfinnarcup, dag, Stigfinnarna Sommarserien		
8	On			
9	To	Löpträning KIP utspring 18.00, Teknikträning samling KIP P 17.45 Medeldistanskaraktär, Ågesta		
10	Fr			
11	Lö			
12	Sö			
v33				
13	Må			
14	Ti	SOLträning KIP 17.45 Stigfinnarcup, natt, Stigfinnarna		
15	On			
16	To	Löpträning KIP utspring 18.00, Teknikträning samling KIP P 17.45 Mästerskap (bo/fjärilar), Flottsbro		
17	Fr			
18	Lö	Midnattsloppet SOL är funktionärer		
19	Sö	Järfälla OK, medeldistans, Järfälla OK		
v34				
20	Må	S K O L A N B Ö R J A R F Ö R V I S S A		
21	Ti	SOLträning KIP 17.45		
22	On			
23	To	Löpträning KIP utspring 18.00, Teknikträning samling KIP P 17.45, Slingor, Tuppstugan		
24	Fr			
25	Lö	Bromma-Vällingby SOK, långdistans, Bromma-Vällingby SOK		
26	Sö	Väsby OK, medeldistans Väsby OK		
v35				
27	Må			
28	Ti	SOLträning KIP 17.45		
29	On	Ungdomsserien, OK Ravinen		
30	To	Löpträning KIP utspring 18.00, Teknikträning samling KIP P 17.45, Långsträcker, Svartbäcken		

Fyll i dina aktiviteter / träningar: löpning, OL-teknik, Styrka, Spänst, alternativa träningar samt tävlingar.
Fyll även i dina andra aktiviteter - skidåkning, skridsko, simning, badminton etc.
Det är bra om du kan fylla i intensitet och längd på aktiviteten/passet.

TÄVLINGSANMÄLAN skall göras ca två veckor innan tävling på www.eventor.orientering.se.
Kontakta ungdomsledarna om du vill ha hjälp med att anmäla dig.

MIN TRÄNINGSKALENDER SEPTEMBER 2012

dat dag arrangemang aktivitet tid och intensitet

v35 forts

1	Lö	DM Långdistans Stockholm, Hellas/Älvsjö-Örby	
2	Sö	DM Medel Stockholm, Älvsjö-Örby	

v36

3	Må	UNK-möte 18-21	
4	Ti	SOLträning KIP 17.45	
5	On		
6	To	Löpträning KIP utspring 18.00, Teknikträning samling KIP P 17.45, Sprintträning, Sprintkartan Gubbäng	
7	Fr	DM Natt Stockholm, Turebergs IF	
8	Lö		
9	Sö	DM Stafett Stockholm, OK Österåker	

v37

10	Må		
11	Ti	SOLträning KIP 17.45	
12	On		
13	To	Löpträning KIP utspring 18.00, Teknikträning samling KIP P 17.45, Sluttnings- OL, Flaten, Mörkt ca 19.20	
14	Fr	Nacka By Night OK Ravinen	
15	Lö		
16	Sö	Gustavsbergs OK, medeldistans, Gustavsbergs OK	

v38

17	Må		
18	Ti	SOLträning KIP 17.45	
19	On		
20	To	Löpträning KIP utspring 18.00, Teknikträning samling KIP P 17.45, Slingor, tekniskt svårt, Rudan, Mörkt ca 19.00	SISTA
21	Fr		
22	Lö		
23	Sö	Söders-Tyresö, medeldistans, Söders-Tyresö	

v39

24	Må		
25	Ti	SOLträning 17.45n	
26	On	Natti-Natt, IFK Enskede	
27	To	Löpträning KIP utspring 18.00	
28	Fr		
29	Lö	Österåkerkaveln + medeldistans, OK Österåker LIDINGÖLOPPET	
30	Sö	Ungdomsseriefinal, Järla Orientering	

Fyll i dina aktiviteter / träningar: löpning, OL-teknik, Styrka, Spänst, alternativa träningar samt tävlingar.
Fyll även i dina andra aktiviteter - skidåkning, skridsko, simning, badminton etc.
Det är bra om du kan fylla i intensitet och längd på aktiviteten/passet.

TÄVLINGSANMÄLAN skall göras ca två veckor innan tävling på www.eventor.orientering.se.
Kontakta ungdomsledarna om du vill ha hjälp med att anmäla dig.

MIN TRÄNINGSKALENDER OKTOBER 2012

dat	dag	arrangemang	aktivitet	tid och intensitet
v31				
1	Må	UNK-möte 18-21		
2	Ti	SOLträning 17.45 Tjeckisk stafett	25MANNA-laddning med Oktoberfest!	
3	On			
4	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
5	Fr			
6	Lö	25-MANNA där nere - du vet		
7	Sö	25-MANNA-korten		
v32				
8	Må			
9	Ti	SOLträning 17.45		
10	On			
11	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
12	Fr			
13	Lö	DalaDubbeln 2-manna stafett	UNK-SOL-resa	
14	Sö	DalaDubbeln 2-manna patrull	UNK-SOL-resa	
v33				
15	Må			
16	Ti	SOLträning KIP 17.30		
17	On			
18	To			
19	Fr			
20	Lö	Helg utan Älg, Gotland HALIKO		
21	Sö	Helg utan Älg,		
v34				
22	Må			
23	Ti	SOLträning KIP 17.45		
24	On			
25	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
26	Fr			
27	Lö	Smålandskaveln		
28	Sö	Smålandskaveln		
v35				
29	Må			
30	Ti	SOLträning KIP 17.45		
31	On			

Fyll i dina aktiviteter / träningar: löpning, OL-teknik, Styrka, Spänst, alternativa träningar samt tävlingar.
Fyll även i dina andra aktiviteter - skidåkning, skridsko, simning, badminton etc.
Det är bra om du kan fylla i intensitet och längd på aktiviteten/passet.

TÄVLINGSANMÄLAN skall göras ca två veckor innan tävling på www.eventor.orientering.se.
Kontakta ungdomsledarna om du vill ha hjälp med att anmäla dig.

MIN TRÄNINGSKALENDER NOVEMBER 2012

V
O
L
L
T
S
Ö
H

	dat	dag	arrangemang	aktivitet	tid och intensitet
v35 forts.					
1		To	Löpträning KIP utspring 18.00		
2		Fr			
3		Lö			
4		Sö	Höstlunken, Snättringe SK		
v36					
5		Må	UNK-möte 18-21		
6		Ti	SOLträning KIP 17.45		
7		On			
8		To	Löpträning KIP utspring 18.00		
9		Fr			
10		Lö	Novembertävlingarna, medel, Tullinge SK		
11		Sö	Novembertävlingarna, lång, Tullinge SK		
v37					
12		Må			
13		Ti	SOLträning KIP 17.45		
14		On	Mila Stockholm By Night, etapp 1 Gustavsbergs OK		
15		To	Löpträning KIP utspring 18.00		
16		Fr			
17		Lö			
18		Sö			
v38					
19		Må			
20		Ti	SOLträning KIP 17.45 Återsamling-stafett		
21		On			
22		To	Löpträning KIP utspring 18.00		
23		Fr			
24		Lö			
25		Sö			
v39					
26		Må			
27		Ti	SOLträning KIP 17.45		
28		On			
29		To	Löpträning KIP utspring 18.00		
30		Fr			

Fyll i dina aktiviteter / träningar: löpning, OL-teknik, Styrka, Spänst, alternativa träningar samt tävlingar.
Fyll även i dina andra aktiviteter - skidåkning, skridsko, simning, badminton etc.
Det är bra om du kan fylla i intensitet och längd på aktiviteten/passet.

TÄVLINGSANMÄLAN skall göras ca två veckor innan tävling på www.eventor.orientering.se.
Kontakta ungdomsledarna om du vill ha hjälp med att anmäla dig.

MIN TRÄNINGSKALENDER DECEMBER 2012

dat dag arrangemang aktivitet tid och intensitet
v39 forts

1	Lö			
2	Sö			

v40

3	Må	UNK-möte 18-21		
4	Ti	SOLträning KIP 17.45		
5	On			
6	To	Löpträning KIP utspring 18.00,		
7	Fr			
8	Lö			
9	Sö			

v41

10	Må			
11	Ti	SOLträning KIP 17.45 Kontrollplock		
12	On			
13	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
14	Fr			
15	Lö			
16	Sö			

v42

17	Må			
18	Ti	SOLträning 17.45		
19	On			
20	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
21	Fr			
22	Lö			
23	Sö			

v43

24	Må	J U L A F T O N S J O G G K I P se www.sol.a.se		
25	Ti	SOLträning 17.45		
26	On			
27	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
28	Fr			
29	Lö			
30	Sö	N Y Å R S A F T O N		

v44

31	Må			
----	----	--	--	--

Fyll i dina aktiviteter / träningar: löpning, OL-teknik, Styrka, Spänst, alternativa träningar samt tävlingar.
Fyll även i dina andra aktiviteter - skidåkning, skridsko, simning, badminton etc.
Det är bra om du kan fylla i intensitet och längd på aktiviteten/passet.

TÄVLINGSANMÄLAN skall göras ca två veckor innan tävling på www.eventor.orientering.se.
Kontakta ungdomsledarna om du vill ha hjälp med att anmäla dig.

