

# Program för Lunds OKs ungdomar - våren 2024

Datum	Tid	Aktivitet	Samling
<b>Februari</b>			
Ti 27	18:00	Vårsåsongstart för ålder -12, 13-14, 15-16: vägval + kontrollplock	Stallet
To 29	18:30	Vårsåsongstart för vit grupp	Stallet
		Löpträning för alla (även vuxna). Styrketräning inne kl. 19.45 ca	Fäladsskolan
<b>Mars</b>			
Fre 1 - Sö 3		Sverigepremiären. Tävlning fre, lö och sö samt övernattnig. Info i separat mail.	Åhus
Ti 5	18:00	Orienteringsträning för -12, 13-14, 15-16: OL-intervaller	Romeleåsen, Kullatorpet
To 7	18:30	Orienteringsträning för vit grupp	Stallet
		Löpträning för alla (även vuxna). Efter träning: Föreläsning med Hanna Lundberg	<b>Stallet (OBS!)</b>
Fre 8 - Sö 10		Juniorcamp, 13-20 år, OK Orion. Anmälan i Eventor, se info separat mail.	Karlskrona
Ti 12	18:00	Orienteringsträning för -12, 13-14, 15-16: Fönster-OL (mentorskapsträning)	Stallet
To 14	18:30	Orienteringsträning för vit grupp	Skrylle, saml Åkerstorpsv.
		Löpträning för alla (även vuxna). Styrketräning inne kl. 19.45 ca	Fäladsskolan
Fre 15 - Sö 17		Göteborgspremiären. Tävlning fre, lö och sö samt övernattnig. Info i separat mail.	
Ti 19	18:00	Orienteringsträning för -12, 13-14, 15-16: Kontrolljakt, definitionsträning	Genarp, Risen
To 21	18:30	Orienteringsträning för vit grupp	Stallet
		Löpträning för alla (även vuxna). Styrketräning inne kl. 19.45 ca	Fäladsskolan
Fre 22		Tävlning: DM natt, Andrarums IF	
Ti 26	18:00	Orienteringsträning för -12, 13-14, 15-16: Attackpunkt, definitionsträning	Stallet
To 28		Skärtorsdag - egen träning	
Fre 29		<b>OBS! Viktig tävling: Ungdomsserien, Vildmarksfejden, FK Göingarna</b>	
Lö 30		Tävlning: Swedish League, Göingefejden, FK Göingarna	
Sö 31		Tävlning: Göingestafetten. Anmälan till stafett i Eventor	
<b>April</b>			
Må 1		Tävlning: Tyringerundan, OK Tyringe	
Ti 2	18:00	Orienteringsträning för -12, 13-14, 15-16: Höjdkurve-ol, slingor	Stallet
To 4	18:30	Orienteringsträning för vit grupp	Stallet
		Löpträning för alla från ca 12 år (även vuxna)	
Sö 7		Tävlning: Våryran, FK Boken	
Ti 9	18:00	Orienteringsträning för -12, 13-14, 15-16: 10MILA-träning	Häckeberga, Hässlebergav.
To 11	18:30	Orienteringsträning för vit grupp	Stallet
		Löpträning för alla från ca 12 år (även vuxna)	
Lö 13 - Sö 14		SKOF tävlingsresa: Sydsvenska mästerskapen, 13-16 år. Karlskrona. Info och anmälan i Eventor.	
Sö 14		Tävlning: Söderåsenrundan, OK Silva/Rävetofta OK	
Ti 16	18:00	Orienteringsträning för -12, 13-14, 15-16: Teknik vid kontroll(mentorskapsträning)	Romeleåsen, Jävan
To 18	18:30	Orienteringsträning för vit grupp	Skrylle, gamla Naturum
		Löpträning för alla från ca 12 år (även vuxna)	
Lö 20		<b>OBS! Viktig tävling: Ungdomsserien, Vättefejden, Markaryds FK/Tockarps IK</b>	
Sö 21		Tävlning: Vättefejden, Markaryds FK/Tockarps IK	
Ti 23	18:00	Orienteringsträning för -12, 13-14, 15-16: Brunbildsbana	Bokskogen

To 25	18:30	Orienteringsträning för vit grupp	Stallet
		Löpteknik-träning med Ola Örnberg	
Lö 27		Tävling: Kollebergamedeln, OK Kompassen	
Sö 28		<b>OBS! Viktig tävling: Ungdomsserien, Frostalunken + extra kul</b>	
Ti 30		Siste april - Egen träning	
<b>Maj</b>			
To 2	18:30	Orienteringsträning för vit grupp	Stallet
		Löpteknik-träning med Ola Örnberg	
Fre 3 - Sö 5		10-mila Nynäshamn. Info och anmälan i Eventor	
Sö 5		Tävling: Malmö OK	
Ti 7		Eslöv Evening Sprint. Info och anmälan i Eventor.	
To 9		Kristi Himmelfärds dag - egen träning	Stallet
To 9 - Sö 12		Swedish League: 15-16 år + juniorer	Örebro
Ti 14		Eslöv Evening Sprint. Info och anmälan i Eventor.	
To 16	18:30	Orienteringsträning för vit grupp	Stallet
		Löpteknik-träning med Ola Örnberg	
Lö 18 - Sö 19		Miniläger med träning och övernattnig. För 8-12 år.	Stallet
Sö 19		<b>OBS! Viktig tävling: Ungdomsserien och DM sprint + DM sprintstafett, Falsterbo</b>	
Ti 21		Eslöv Evening Sprint. Info och anmälan i Eventor.	
To 23	18:30	Orienteringsträning för vit grupp	Stadsparken
		St Hans extreme tävling. Anmälan i förväg	
Fre 24 - Sö 26		SKOF tävlingsresa: Unionsmatchen, 13-16 år., Borås. Info och anmälan i Eventor.	
Sö 26		Lundasprinten, Lunds OK: hjälp till som funktionär. Spring öppen bana om möjlighet finns	Lund
Ti 28	18:00	Klubbmästerskap sprint. Info och anmälan i Eventor	
To 30	18:30	Orienteringsträning för vit grupp, sista träningen för våren	Billebjer
		Löpträning för alla från ca 12 år (även vuxna)	
<b>Juni</b>			
Ti, To		Träningsstävling: Lilla 5-dagars. Anmälan och info i Eventor	
Fre 14 - Sö 16		Tävling: Tre skåningar och en dansk, Helsingborgs SOK	
Må 17 - On 19		SKOF Lilla sommarläger, 11-13 år. Info och anmälan i Eventor	Glimåkra
Må 17 - To 20		SKOF Regionläger för 14-åringar	Skåne
Ti 25 - Fre 28		SKOF Stora Sommarläger, 13-16 år. Info och anmälan i Eventor.	Glimåkra
Lö 29 - Sö 30		Breddkommitten: Havs-OL. Se info i Eventor	Blekinge
<b>Juli</b>			
Lö 6 - Sö 7		Tjoget	Småland
Må 18 - On 20		Österlens 3-kvällars	Österlen
Sö 21		Bagheera-stafetten, O-ringen	Oskarshamn
Må 22 - Lö 27		O-ringen. Anmälan via O-ringens hemsida.	Oskarshamn
<b>Augusti</b>			
Må 5 - Lö 10		SKOF teknikläger, 13-16 år. Info och anmälan i Eventor.	Härnösand
To 15 - Sö 18		SKOF tävlingsresa: Götalandsmästerskapen, 13-20 år. Info och anmälan i Eventor.	Gotland
Lö 24		<b>OBS! Viktig tävling: Ungdomsserien och DM medel, Lunds OK</b>	
To 29 - Sö 1		SKOF tävlingsresa: USM, 15-16 år, lila. Info och anmälan i Eventor.	Härnösand
Fre 30 - Sö 1		Träningsläger för ungdomar som inte åker till USM. Planering pågår	Ej bestämt

September		
Lö 7	<b>OBS! Viktig tävling: Ungdomsserien, Snällerdsträffen</b>	Ljungbyhed
Sö 15	<b>OBS! Viktig tävling: Ungdomsserien och DM lång, Hässleholms OK</b>	Hässleholm
Lö 28 - Sö 29	<b>OBS! Viktig tävling: Älgots cup och ungdomsstafett, för alla ungdomar</b>	Örkelljunga

Håll koll på Eventor och Lunds OK:s facebook-sida för ändringar. Vi försöker även skicka ut dessa via mail. Har ni frågor så kontakta gärna oss ungdomsledare eller skicka ett mail till ungdom@lundsok.se

**Ungdomsledare:**

**upp till 12 år**

Catarina Hjelm 0736-213809

Hanna Fors 0735-686111

Karin Ringström 070-4753437

Liza Lang 0708-234633

Maria Fors 073-7440360

Tereza Planck 073-3873399

**13-14 år**

Lars Harrie 070-2280967

Marie Borggren 070-3029246

Mats Erikson 070-2423038

**15-16 år**

Caroline Ehrenborg 0709-260062

Ingrid Karlsson 0730-331166

Janne Petersen 0728-625926