



Program för Lunds OKs Ungdomar - vintern/våren 2025

Datum	Tid	Aktivitet	Samling
Januari			
On 1		Nyårsorienteringen, Tormestorps IF	
Sö 5		Vintercup, Lunds OK. Mer info och anmälan i Eventor	Stallet
Ti 7	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Stjärna i grupp	Stallet
To 9	18:30	Träning för alla åldrar. Mer info se nedan (1)	Fäladsskolan, Lund
Sö 12	10:00	Vintercup, Eslövs OK. Mer info och anmälan i Eventor	Stehag
Ti 14	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Bränn-OL	Stallet
To 16	18:30	Träning för alla åldrar. Mer info se nedan (1)	Fäladsskolan, Lund
Sö 19	10:00	Vintercup, Rävetofta OK. Mer info och anmälan i Eventor	Röstånga
Ti 21	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Bäver OL, linjeOL i grupp	Stallet
To 23	18:30	Träning för alla åldrar. Mer info se nedan (1)	Fäladsskolan, Lund
Lö 25 - Sö 26		SKOF vinterläger (13-16 år)	Åhus
Sö 26	10:00	Vintercup, OK Kontinent. Mer info och anmälan i Eventor	Falsterbo
Ti 28	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Par-OL kartminne	Stallet
To 30	18:30	Träning för alla åldrar. Mer info se nedan (1)	Fäladsskolan, Lund
Februari			
Sö 2	10:00	Vintercup, OK Silva. Mer info och anmälan i Eventor	Saxtorpsskogen
Ti 4	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Kompass-stjärna	Stallet
To 6	18:30	Träning för alla åldrar. Mer info se nedan (1)	Fäladsskolan, Lund
Sö 9	10:00	Vintercup, Frosta OK. Anmäl i Eventor	Fulltofta
Ti 11	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Trafalgar	Stallet
To 13	18:30	Träning för alla åldrar. Mer info se nedan (1)	Fäladsskolan, Lund
Sö 16	10:00	Vintercup, Ringsjö OK. Mer info och anmälan i Eventor	Orups strövområde
Ti 18	18:00	(Sportlov) Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Keps-OL i grupp	Stallet
Sö 23	10:00	Vintercup, Malmö OK. Mer info och anmälan i Eventor	Bokskogen
Ti 25	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Tempoväxling lång-kort	Stallet
To 27	18:30	Säsongstart - Orienteringsträning VIT grupp , löpträning/styrka övriga Fäladsskolan	Stallet (vit)/Fäladsskolan
Fr 28-Sö 2		Ungdomsläger Sverigepremiären. Mer info kommer	Åhus
Fr 28		Tävling: Sverigepremiären (Natt), OK Pan-Kristianstad. Anmälan i Eventor	Se eventor
Mars			
Lö 1		Tävling: Sverigepremiären (Medeldistans), OK Pan-Kristianstad. Anmälan i Eventor	Se eventor
Sö 2		Tävling: Sverigepremiären (Långdistans), OK Pan-Kristianstad. Anmälan i Eventor	Se eventor
Ti 4	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Kontrolldefinitionsträning	Romelåsen Jävan
To 6	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning/styrka för övriga Fäladsskolan	Stallet (vit)/Fäladsskolan
Fr 7- Sö 9		Junior Camp, OK Orion. Mer info och anmälan i Eventor	Jämfö
Lö 8		10Mila-träning	Stallet
Ti 11	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Paket-OL, kontrollplock	Bokskogen
To 12	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning/styrka för övriga Fäladsskolan	Stallet (vit)/Fäladsskolan
Fr 13 - Sö 15		Göteborgspremiären (breddresa). Tävl. fre, lö och söndag med övernattn.ing.	Göteborg
Ti 18	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Labyrint-OL	Stallet
To 20	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning/styrka för övriga Fäladsskolan	Stallet (vit)/Fäladsskolan
Fr 21		Tävling: DM natt, OK Gynge Mer info och anmälan i Eventor	Osby
Sö 23		Viktig tävling: Ungdomsserien, FK Boken lång, FK Boken	Se eventor
Ti 25	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Momentbanor, slingor	Romelåsen Kullatorpet
To 27	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning/styrka för övriga Fäladsskolan	Stallet (vit)/Fäladsskolan
Lö 29 - Sö 30		SM Ultralång + Måsenstafetten (15-16 år)	Nyköping
April			



Datum	Tid	Aktivitet	Samling
Ti 1	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Första april-träning	Stallet (troligtsvis)
To 3	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning för övriga (OBS på stallet)	Stallet (2)
Lö 5		Viktig tävling: Ungdomsserien, Romeleträffen, Lunds OK	Genarp
Ti 8	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Tävlingsbanor, långdistans	Genarps IP
To 10	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning för övriga	Stallet (2)
Sö 13		Viktig tävling: Ungdomsserien, FK Åsen medel, FK Åsen	Se eventor
Ti 15	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Höjdkurveträning, slingor	Torna Hällestad skjutbanan
To 17	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning för övriga	Stallet (2)
Ti 22	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: 10Mila-träning	Måryds P
To 24	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning för övriga	Stallet (2)
Lö 26 - Sö 27		Sydsvenska Mästerskapet (SSM; 13-16 år)	Falkenberg
Ti 29	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år, OL-bana med höjdfokus	Genarp Risen
Maj			
To 1 - Fr 2		Swedish league resa (15-16 år)	Linköping och Vadstena
Lö 3 - Sö 4		10MILA, Finspång	Finspång
Ti 6		Eslövs Evening Sprint	Se eventor
To 8	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning för övriga	Stallet (2)
Sö 11		Viktig tävling: Ungdomsserien, Löddesprinten, OK Silva/Rävetofta OK	Se eventor
Ti 13		Eslövs Evening Sprint	Se eventor
To 15	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning för övriga	Stallet (2)
Lö 17		DM Sprint, FK Göingarna	Se eventor
Ti 20		Eslövs Evening Sprint	Se eventor
To 22		Lilla 5-dagars, OK Kontinent	Se eventor
Ti 27		Lilla 5-dagars, Rävetofta	Se eventor
To 29 - sö 1		Unionsmatchen (13-16 år)	Oslo
Juni			
Ti 3		Lilla 5-dagars, Malmö OK	Se eventor
To 5		Lilla 5-dagars, Lunds OK	Se eventor
Fr 6 - Må 9		SKOF Teknikläger (13-16 år)	Åmål
Ti 10		Lilla 5-dagars, OK Silva	Se eventor

1) Torsdagsträning för alla. Start **kl 18.30**, Fäladsskolan, Lund.

Yngre barn (upp till ca 11 år): Tränarmestadels inomhus, orienteringsövningar varvas med lek, löpning och lite annat

Ungdomar från ca 12 år och vuxna: Löpträning

Styrketräningen inne börjar ca kl 19.45, Fäladsskolan

2) Vit grupp och löpgruppen tränar oftast på stallet. Vissa tillfällen kommer vara på andra ställen, och kommer meddelas separat

Håll koll på Eventor och Lunds OKs Facebook-sida för eventuella ändringar.

Har ni frågor? Kontakta någon av oss ungdomsledare eller skicka e-post till ungdom@lundsok.se

Ungdomsledare:	upp till 12 år	13-14 år	Vit grupp
	Hanna Fors 0735-686111	Tereza Planck 073-3873399	Marie Borggren 070-3029246
	Karin Ringström 070-4753437	Mattias Wester 073-7383063	Mats Eriksson 070-2423038
	Liza Lang 0708-234633		Lars Harrie 070-2280967
	Maria Fors 073-7440360	15-16 år	
	Tereza Planck 073-3873399	Caroline Ehrenborg 0709-260062	Löpträning
	Fred Johansson 076-8388572	Ingrid Karlsson 0730-331166	Janne Petersen 0728-625926