



Program för Lunds OKs Ungdomar - vintern/våren 2026

Datum	Tid	Aktivitet	Samling
Januari			
To 1		Nyårsorienteringen, Tormestorps IF	Tomestorp
Sö 4		Vintercup, Lunds OK. Mer info och anmälan i Eventor	Stallet
To 8	18:30	Träning för alla åldrar. Mer info se nedan (1)	Fäladsskolan, Lund
Sö 11	10:00	Vintercup, OK Silva. Mer info och anmälan i Eventor	Järavallen
Ti 13	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år:Stjärna i grupp	Stallet
To 15	18:30	Träning för alla åldrar. Mer info se nedan (1)	Fäladsskolan, Lund
Sö 18	10:00	Vintercup, Eslövs OK. Mer info och anmälan i Eventor	Stehag
Ti 20	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Tennis-OL	Stallet
To 22	18:30	Träning för alla åldrar. Mer info se nedan (1)	Fäladsskolan, Lund
Lö 24 - Sö 25		SKOF vinterläger (13-16 år)	Åhus
Sö 25	10:00	Vintercup, OK Kontinent. Mer info och anmälan i Eventor	Svaneholm, Norrskog
Ti 27	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Par-OL kartkontakt	Stallet
To 29	18:30	Träning för alla åldrar. Mer info se nedan (1)	Fäladsskolan, Lund
Februari			
Sö 1	10:00	Vintercup, Malmö OK. Mer info och anmälan i Eventor	Bokskogen
Ti 3	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Bränn-OL	Stallet
To 5	18:30	Träning för alla åldrar. Mer info se nedan (1)	Fäladsskolan, Lund
Sö 8	10:00	Vintercup, Frosta OK. Anmäl i Eventor	Fulltofta
Ti 10	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Keps-OL	Stallet
To 12	18:30	Träning för alla åldrar. Mer info se nedan (1)	Fäladsskolan, Lund
Sö 15	10:00	Vintercup, Ringsjö OK. Mer info och anmälan i Eventor	Höör (Orup)
Ti 17	18:00	(Sportlov) Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Bäver-OL	Stallet
Sö 22	10:00	Vintercup, se eventor. Mer info och anmälan i Eventor	Se eventor
Ti 24	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Linje-OL trafikljus	Stallet
To 26	18:30	Säsongsstart - Orienteringsträning VIT grupp , löpträning/styrka övriga Fäladsskolan	Stallet (vit)/Fäladsskolan
Fr 27-Sö 1		Ungdomsläger Sverigeprämiären. Mer info kommer	Åhus
Fr 27		Tävling: Sverigeprämiären (Natt), OK Pan-Kristianstad. Anmälan i Eventor	Åhus
Lö 28		Tävling: Sverigeprämiären (Medeldistans), OK Pan-Kristianstad. Anmälan i Eventor	Yngsjö
Mars			
Sö 1		Tävling: Sverigeprämiären (Långdistans), OK Pan-Kristianstad. Anmälan i Eventor	Furuboda
Ti 3	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Höjdfokus brunbild (mentorskapst)	Bokskogen
To 5	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning/styrka för övriga Fäladsskolan	Stallet (vit)/Fäladsskolan
Ti 10	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år:Labyrint-OL (kretsträning)	Stallet
To 12	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning/styrka för övriga Fäladsskolan	Stallet (vit)/Fäladsskolan
Fr 13 - Sö 15		Göteborgspremiären (breddresa). Tävlign fre, lö och söndag med övernattning.	Göteborg
Ti 17	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Kontrolljakt, definitionsträning	Genarp Risen
To 19	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning/styrka för övriga Fäladsskolan	Stallet (vit)/Fäladsskolan
Sö 22		Viktig tävling: Ungdomsserien, Torna Hällestadsträffen (Lunds OK)	Torna Hällestad
Ti 24	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Kompassgaffel	Stallet
To 26	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning/styrka för övriga Fäladsskolan	Stallet (vit)/Fäladsskolan
Ti 31	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Kompass-träning	Romelåsen Svartedamm
April			
To 2	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning för övriga (OBS på stallet)	Stallet (2)
Må 6		Viktig tävling: Ungdomsserien, Tyringerundan (OK Tyringe)	
Ti 7	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Moment slingor	Torna Hällestad skjutbanan
To 9	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning för övriga	Stallet (2)
Lö 11		Viktig tävling: Ungdomsserien, FK Åsen medel (FK Åsen)	Se eventor
Ti 14	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Par-OL kartminne (mentorskapsträning)	Skryllegården
To 16	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning för övriga	Stallet (2)
Lö 18 - Sö 19		Sydsvenska Mästerskapet (SSM; 13-16 år)	Olofström
Ti 21	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Trafalgar kartpassning	Genarp Risen
To 23	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning för övriga	Stallet (2)



Datum	Tid	Aktivitet	Samling
Lö 25		Gränsfejden (Markaryds FK)	
Ti 28	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år, 10MILA-träning	Se facebook
Maj			
Lö 2 - Sö 3		10MILA, Tranås	Tranås
Ti 5		Eslövs Evening Sprint	Se eventor
To 7	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning för övriga	Stallet (2)
Ti 12		Eslövs Evening Sprint	Se eventor
Ons 13 - Sö 17		SKOF Teknikläger (13-16 år)	Enköping
Ti 19		Eslövs Evening Sprint (Ringsjö OK)	Se eventor
To 21	18:30	Lilla 5-dagars (OK Silva)	Se eventor
Fre 22 - Sö 24		Unionsmatchen (13-16 år)	Halland
Ti 26		Lilla 5-dagars (Kontinent)	Se eventor
To 28		St Hans Extreme / Lilla 5-dagars (Ringsjö OK)	St Hans backar / Se eventor
Sö 31		DM Sprint	Se eventor
Juni			
Ti 2		Lilla 5-dagars (Malmö OK)	Se eventor
To 4		Lilla 5-dagars (Lunds OK)	Se eventor

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

Yngre barn (upp till ca 11 år): Tränar mestadels 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	15-16 år	Vit grupp
	Hanna Fors 0735-686111	Caroline Ehrenborg 0709-260062	Marie Borggren 070-3029246
	Karin Ringström 070-4753437	Tereza Planck 073-3873399	Mats Eriksson 070-2423038
	Fred Johansson 076-8388572		Lars Harrie 070-2280967
	Maria Fors 073-7440360		Anton Drott 072-4451353
	13-14 år	Löpträning	Amjad Almoustafa 072-2773212
	Liza Lang 0708-234633	Janne Petersen 0728-625926	
	Mattias Wester 073-7383063		