



## Program för Lunds OKs Ungdomar - vintern/våren 2026

Datum	Tid	Aktivitet	Samling
<b>Januari</b>			
To 1		Nyårsorienteringen, Tormestorps IF	Tormestorp
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	Järvallen
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		<b>SKOF vinterläger (13-16 år)</b>	<b>Åhus</b>
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
<b>Februari</b>			
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	<b>Säsongsstart - Orienteringsträning VIT grupp</b> , löpträning/styrka övriga Fäladsskolan	Stallet (vit)/Fäladsskolan
Fr 27-Sö 1		Ungdomsläger Sverigepremiären. Mer info kommer	Åhus
Fr 27		Tävling: Sverigepremiären (Natt), OK Pan-Kristianstad. Anmälan i Eventor	Åhus
Lö 28		Tävling: Sverigepremiären (Medeldistans), OK Pan-Kristianstad. Anmälan i Eventor	Yngsjö
<b>Mars</b>			
Sö 1		Tävling: Sverigepremiären (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 (mentorskapsträning)	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	Stallet
To 12	18:30	Orienteringsträning VIT grupp samt löpträning/styrka för övriga Fäladsskolan	Skryllegården (naturum; vit)/Fäladsskolan
Fr 13 - Sö 15		Göteborgspremiären (breddresa). Tävlings fre, lö och söndag med övernattnig.	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		<b>Viktig tävling: Ungdomsserien, Torna Hällestadsträffen (Lunds OK)</b>	<b>Torna Hällestad</b>
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
Lö 28		Kretsträning (Eslöv FK)	TBD
Ti 31	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Kompass-träning	Romelåsen Svartedamm
<b>April</b>			
To 2		Kretsträning (Malmö OK)	TBD
Må 6		<b>Viktig tävling: Ungdomsserien, Tyringerundan (OK Tyringe)</b>	
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	Billbjær
Lö 11		<b>Viktig tävling: Ungdomsserien, FK Åsen medel (FK Åsen)</b>	<b>Se eventor</b>
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



Datum	Tid	Aktivitet	Samling
Lö 18 - Sö 19		<b>Sydsvenska Mästerskapet (SSM; 13-16 år)</b>	Olofström
Ti 21	18:00	Orienteringsträning för <12 år, 13-14 år och 15-16 år: Trafalgar kartpassning	Genarp Risen
To 23	18:30	Sprinträning VIT grupp samt löpträning för övriga (fokus sprint)	Lyftvägen i Dalby
Lö 25		<b>Gränsfejden (Markaryds FK)</b>	
Ti 28	18:00	Kretsträning (Lunds OK), 10MILA-träning	Stallet eller Skryllegården
<b>Maj</b>			
Lö 2 - Sö 3		<b>10MILA, Tranås</b>	Tranås
Ti 5		Eslövs Evening Sprint	Se eventor
To 7		Kretsträning (OK Silva)	TBD
Lö 9 - Sö 10		≤ 12 år, Miniläger Stallet	Stallet
Sö 10	Se eventor	Lundasprinten (Lunds OK)	Lund, Norra Fäladen
Ti 12		Eslövs Evening Sprint	Se eventor
Ons 13 - Sö 17		<b>SKOF Teknikläger (13-16 år)</b>	Enköping
Ti 19		Eslövs Evening Sprint (Ringsjö OK)	Se eventor
To 21	18:30	VIT grupp: Höjtkurvträning vid Skryllesjön Övriga: Lilla 5-dagars (OK Silva)	Vit: Skryllegården Övriga: Se eventor
Fre 22 - Sö 24		<b>Unionsmatchen (13-16 år)</b>	Halland
Ti 26		Övriga: Lilla 5-dagars (Kontinent)	Se eventor
To 28		VIT grupp: Parkorientering Stadsparken Övriga: St Hans Extreme / Lilla 5-dagars (Ringsjö OK)	Vit: Stadsparken Övriga: St Hans backar / Se eventor
Sö 31		DM Sprint	Se eventor
<b>Juni</b>			
Ti 2		Lilla 5-dagars (Malmö OK)	Se eventor
To 4		Lilla 5-dagars (Lunds OK). Avslutning med korvgrillning alla grupper	Stallet

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

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
	<b>13-14 år</b>	<b>Löpträning</b>	Amjad Almoustafa 072-2773212
	Liza Lang 0708-234633	Janne Petersen 0728-625926	
	Mattias Wester 073-7383063		