

Träning

Inom träningsverksamheten finns ett ledarteam som tar hand om och stöttar. Vi är en relativt liten förening så vi behöver ha föräldrars hjälp vid varje träning. Olika nivåer på träningar kommer finnas beroende på vilken svårighet i övning som önskas.

Träningarna är utspridda, klubbstugan är dock basen. Vi använder oss mycket av grannklubbarnas träningsverksamhet. Hemsidan uppdateras med detaljer inför varje träningstillfälle alt. genom SMS

I träningsgrupperna tränar vi för att tävla i orienteringslöpning men även de som inte avser att tävla men tycker om att träna och orientera är mycket välkomna.

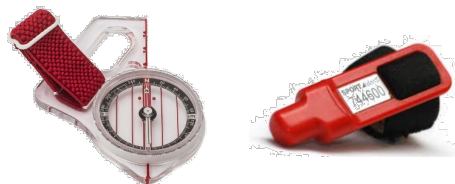
Oemma kläder ett måste, risken för att bli blöt & lerig vid något tillfälle är 100%

Gratis vid första tillfället, vill du fortsätta kostar det 200:-/deltagare, max 500kr om flera i familjen deltar

Vill du prova på eller har andra frågor?

Tveka inte att höra av dig!

info@okalgen.se



Kompass & löparbricka finns att låna

Preliminärt träningsprogram våren 2024

Våra träningar på tisdagar alt. torsdagar startar 18.00 på olika platser runt Grums. Observera att ändringar kan ske utifrån det preliminära programmet. Senast söndagen innan varje träning kommer information om samlingsplats.

April

- 4 Motionsorientering, OK Tyr (torsdag)
- 11 Motionsorientering, OK Tyr (torsdag)
- 16 Pokaljakt, Kils OK
- 18 Motionsorientering, OK Tyr (torsdag)
- 23 Uppstart träning vid Klubbstugan**
- 25 Motionsorientering, OK Tyr (torsdag)
- 30 Träning Klubbstugan

Maj

- 2 Motionsorientering, OK Tyr (torsdag)
- 7 Motionsorientering, Skattkärr / alt. träning klubbstugan
- 14 Pokaljakt Deje/Forshaga
- 16 Motionsorientering, OK Tyr (torsdag)
- 21 Träning Klubbstugan
- 23 Motionsorientering, OK Tyr (torsdag)
- 28 Pokaljakt, OK Tyr, Tyrstugan
- 30 Motionsorientering, Kil (torsdag)

Juni

- 4 Motionsorientering. OK Tyr
- 13 Motionsorientering, OK Tyr (torsdag)



Tävlingar, resor och läger 2024

Under högsäsong finns det orienteringstävlingar att åka på varje helg.

Några gånger om året gör vi också längre resor till större ungdomstävlingar, stafetter och läger.

Det är upp till var och en att välja hur mycket man deltar i men vår erfarenhet är att det gör mycket för det sociala i gruppen att komma ut på andra arrangemang än bara träning.

April

12-13 Dejelägret, Deje

20 Boforsloppet + Bodaborg, OK Djerf

21 Letälvsträffen, Degerfors OK

28 Årjängsträffen, Årjängs OK

Maj

1 Solstaorienteringen, Skattkärrs SOK

4 Tiomila Ungdomsstafetten, Nynäshamn

18 Vikingträffen, IK Vikings OK

19 Näverlunken, OK Mangan

25-26? Värmlandslägret

Juni

2 Nobelsprinten, OK Djerf

6 DM, sprint, OK Älgen

8-9 Familjeläger Flämslätt m Kinnekullesprinten & Sommarlandsprinten

23-28 Rikslägret, Idre

Augusti

2-3 Ungdomens 10mila, Kinna

6-7 Disktriktsmatch, Linköping

18 Värmlandsserien, IK Vikings OK

23 DM natt, Kristinehamns OK

25 DM lång, Filipstads OK

September

14 DM medel, Säffle OK

15 DM, stafett, Kils OK

21 Kristinehamnsmedeln, Kristinehamns OK

22 Kroppas långa, Kroppa IF

Oktober

19-20 Daladubbeln, Falun

November

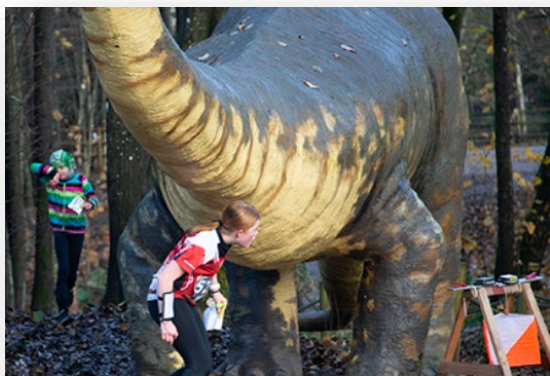
2 Lången, OK Tyr

3 Korten, OK Tyr

8-10 Familjeläger O-event Borås



Sommarlandsprint i Skara



Zoorientering i Borås