

Information om vårens
ORIENTERINGSTRÄNING
orange-violettgrupp

När? Den **29 mars kl 17.45** startar tisdagsträningarna. Vi kommer i år även fixa träning på torsdagarna - nyttja motionsorienteringarna och fixa egna OL-teknikövningar när det inte är motions-OL (se programmet).

Vid frågor kontakta:
 Anna Samelius, tel. 49 10 86 el. 070-369 83 10
 Emma Lindgren, tel: 21 64 33 el. 070-4159234

Träningar och resor våren 2011:

När?	Kl.	Aktivitet	Var/arrangör?
19 mars	10.00	OLträning/USMgrupp	Förbi brandstn
27 mars	Kväll	Natt-cup/hela Gotland	VOK arr.
29 mars	17.45	OL träning	VOK-stugan
5 april	17.45	OL träning	VOK-stugan
7 april	17.30	USMgrupp träning	Fröjel/Hansa-H
12 april	17.45	OL träning	VOK stugan
14 april	Kväll	MotionsOL Gotland	VIF Gute arr.
19 april	17.45	OL träning	VOK stugan
20-24 april	Avf. m. båt kl. 16.00	Påskläger	Stockholmsomr.
26 april	17.45	OL träning	VOK stugan
28 april	Kväll	Motions OL Gotland	VOK arr.
30 april	Avresa fre-	10-mila	Stockholms omr.

	hem sön.	ungdomsstafett mm	
3 maj	17.45	OL träning	VOK stugan
5 maj	Kväll	Motions OL Gotland	Svaide-Roma arr.
10 maj	17.45	OL träning	VOK-stugan
12 maj	Kväll	Motions OL Gotland	Gotl. Bro OK arr.
13-15 maj	Båt fredag, hem sönd.	USM-läger	Bohuslän-Dal
17 maj	17.45	OL träning	VOK-stugan
19 maj	Kväll	Motions OL Gotland	Garda IK arr.
21-22 maj	10.00 lör – e.m. sönd.	Ungdomsläger VOK äldre ungd. ledare	Sudret, mer info kommer!
24 maj	17.45	OL träning	VOK stugan
26 maj	Kväll	Motions-OL Gotland	VOK arr.
31 maj	17.45	OL träning	Hejdebybladet
2 juni	Kväll	Motions OL Gotland	Svaide-Roma arr.
Ev. (?) 2-5 juni	Resa/läger	Ev. genomför vi en resa alt läger	Gotland el. fastlandet
7 juni	17.45	OL träning	VOK stugan
9 juni	18.00	OL träning	Info kommer
14 juni	18.00	Intervall	VOK stugan
16 juni	Kväll	Motions OL	Gotl. Bro OK arr.
18-19 juni	Lördag-söndag	Breddläger alla klubbar Gotland	Stenkyrka, Gardestugan
23 juni	18.00	OL träning	Info kommer
28 juni	? kväll	USM-cup Sprint	Gotl. Bro OK arr.
29 juni	? kväll	USM-cup Medel	VOK arr.
30 juni	? kväll	USM-cup Lång	Garda arr.

Motions-OL: info om plats och tid i GA/GT under loggan "Orientera pa Gotland" på onsdagar samma vecka!

Glöm inte anmäla er till tävlingarna ni vill springa!

Tävlingar 2011 Gotland

Fre 1 apr	Nattinatta, G Bro OK
Lör 2 apr	Vårträffen, Visborgs OK
Sön 3 apr	Suderträffen, IF Hansa Hoburg
Lör 21 maj	Ungdomstrollet, SKK/SKF; IF Hansa Hoburg
Tis 21 jun	DM Sprint, IF Hansa Hoburg
L-S 9-10 jul	2-dagars, Svaide Roma SOK
Ti-To 12-14 jul	3-dagars, Visborgs OK
L-S 13-14 aug	Medeltidsdubbeln, Garda IK
Lör 3 sep	DM Stafett, Visborgs OK
Sön 4 sep	DM Medel, Visborgs OK
<i>F-S 9-11 sep</i>	<i>USM, Bohuslän-Dal</i>
Sön 18 sep	Höstträffen, Garda IK
Fre 23 sep	DM Natt, Svaide Roma SOK
Sön 25 sep	DM Lång, Svaide Roma SOK
L-S 22-23 okt	Helg utan Älg

Kolla in vår hemsida, anmäl er till tävlingar och skriv inlägg!

www.visborgsok.se



PROGRAM OL-träning

Våren 2011

Orange-violett grupp