|  |  |
| --- | --- |
| Planering för OL-skolan ht-24 (Barn 8-12 år, födda 2012-2016) | ESOK_F EH 240811 |

Gruppen tränar två gångar i veckan, tisdagar och torsdagar, vid skidstugan eller på annan plats i skogarna runt Eksjö. Start är kl. 18.00 vid träningsplatsen (observera att ingen uppsamling vid skidstugan om träningen är på annan plats). Se noteringar i nedan schema.

Några av träningarna på tisdagarna är för både OL-skolan och ungdomsgruppen/vuxna. Några av torsdagarsträningarna är så kallade helklubbsträningar, vilket innebär att både OL-skolan, ungdomsgruppen och vuxna tränar på samma karta. Se info nedan.

Det viktigt att ni håller er uppdaterade på den info som lämnas i första hand vid torsdagsträningarna och via mail (lämna en mailadress som du frekvent läser eller maila till orienteringsskolan@gmail.com för att bli tillagd i OL-skolans mailgrupp), men även i Facebook-gruppen ”Eksjö SOK – Orientering”. Håll er därför uppdaterade i dessa kanaler.

Vi hoppas också att du som förälder kan vara med ditt barn ute i skogen på träningar. Vi hjälper gärna till med information och anmälan till träningar och tävlingar, det är bara att fråga någon av oss ledare.

Frågor? Hör av dig till orienteringsskolan@gmail.com

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Aktivitet** | **Plats** |
| V 33 |  |  |
| 15/8 To | Definitionsträning  Labyrint, Kartteckenstafett, Kartpromenad, Passa kartan, Vika kartan  Kort vit bana | Skidstugan |
| V 34 |  |  |
| 20/8 Ti | Stjärn-OL | Skurugölen. Infart från RV40 mot Trehörningen. |
| 22/8 To | Helklubbsträning  Kontrollplock. Vit, gul, orange, blå/violett nivå. | Ränneborg |
| 24/8 Lö | Tävling DM Medel Pölder Cup | Ekenässjön |
| 25/8 Sö | Tävling DM Stafett | Ekenässjön |
| V 35 |  |  |
| 27/8 Ti | OL-skolan + ungdomsgruppen/vuxna: Mossintervaller/mossfotboll med efterföljande bad. Medtag handduk och ombyte | Grusgropen södra Älghultasjön. Infart från RV40 mot Trehörningen |
| 29/8 To | Helklubbsträning  Kompassträning för vit och gul nivå.  Kurvbildsträning för orange och violett/blå nivå | Preliminärt Skedhult. Se kommande inlägg i FB-gruppen ”Eksjö SOK – Orientering” |
| V 36 |  |  |
| 3/9 Ti | Kompass-stjärn-OL | Skidstugan |
| 5/9 To | Helklubbsträning  Keps-OL | Skidstugan, Högefälle |
| 7/9 Lö | Tävling | Nässjö |
| V 37 |  |  |
| 10/9 Ti | OL-skolan + ungdomsgruppen/vuxna: Löpträning för alla  Lekar. Distansträning, olika grupper 2an, ”3an”, 5an | Brännemon |
| 12/9 To | Helklubbsträning  Spring-skytte (stjärn-OL), Vit, gul, orange, blå/violett nivå. | Skidstugan |
| 15/9 Lö | Tävling DM Lång Pölder Cup | Eksjö |
| V 38 |  |  |
| 17/9 Ti | OL-skolan + ungdomsgruppen/vuxna: Löpträning för alla  Löpskolning. Intervaller | Sjöängen, samling parkeringen bakom I12. |
| 19/9 To | Helklubbsträning  Helhetsbana. Vit, gul, orange och violett/blå nivå. | Ej bestämt. Se kommande inlägg i FB-gruppen ”Eksjö SOK – Orientering” |
| V 39 |  |  |
| 24/9 Ti | OL-skolan + ungdomsgruppen/vuxna: Löpträning för alla  Backintervaller | Skidstugan |
| 26/9 To | Rävjakt | Skidstugan |
| 27/9 Fr | Tävling Natt Pölder Cup | Huskvarna |
| 28/9 Lö | Tävling Pölder Cup avslutning med prisutdelning | Huskvarna |
| V 40 |  |  |
| 3/10 To | Helklubbsträning.  Stafett, 25 manna träning | Ev. Skidstugan? Ej bestämt plats ännu. Eventuellt tidigare start pga solens nedgång. Se kommande inlägg i FB-gruppen ”Eksjö SOK – Orientering” för info. |