

Träningsplanering våren 2021 - Orange och svarta gruppen

Vi planerar att ladda upp med många olika aktiviteter inför vårsäsongen. På grund av rådande läge kommer detta program uppdateras mer fortlöpande under denna vår då saker förändras snabbt kopplat till pandemirestriktioner. Tisdagar är det träning som vanligt, men aktiviteterna är anpassade efter rådande riktlinjer. Torsdagar kan det vara träning eller tävling, inledningsvis är det inställt med inomhusträning pga av restriktioner. På helgerna längre fram i vår är det olika tävlingar, se tävlingsprogrammet. Anmälan till tävlingar görs på en träning en och en halv vecka innan eller själv via Eventor. Ungdomsserien anmäls två dagar innan på träningen. Det finns information om detta kommer på klubbens hemsida och/eller Facebook.

På <http://eventor.orientering.se/> hittar du alla Sveriges orienteringstävlingar. Där kan du anmäla dig till tävlingar och där finns info om anmälningsstopp, starttider, resultat, PM m.m.

V2

12/1 Konditionsträning (Christer) . Samling Erneberg, skidåkning är alternativ till löpträning.

14/1 Styrka/kondition inomhus, orange/svart nivå (Pia) - **Inställt på grund av Covid**

17/1 *Vintercup Gamleby*

V3

19/1 Konditionsträning (Petter) . Samling Erneberg, skidåkning är alternativ till löpträning. Nattcupsbana under veckan, VO.

21/1 Styrka/kondition inomhus, orange/svart nivå (Pia) - **Inställt på grund av Covid**

V4

26/1 Konditionsträning (Johan) . Samling Erneberg, skidåkning är alternativ till löpträning.

28/1 Styrka/kondition inomhus, orange/svart nivå (Pia) - **Oklart ännu, sätter igång så snart**

läget tillåter.

31/1 *Vintercup, VO*

V5

2/2 Konditionsträning (Richard). Samling Erneberg, skidåkning är alternativ till löpträning. Nattcupsbana under veckan GOK.

4/2 Styrka/kondition inomhus, orange/svart nivå (Pia) - **Oklart ännu, sätter igång så snart**

läget tillåter.

V6

9/2 Konditionsträning (Christer) . Samling Erneberg, skidåkning är alternativ till löpträning.

11/2 Styrka/kondition inomhus, orange/svart nivå (Pia) - **Oklart ännu, sätter igång så snart**

läget tillåter.

V7

16/2 Konditionsträning (Petter) . Samling Erneberg, skidåkning är alternativ till löpträning. Tjustmästerskap natt, AOK och nattcup, oklart om det bli som veckans bana eller tävling på detta dataum.

18/2 Styrka/kondition inomhus, orange/svart nivå (Pia) - **Oklart ännu, sätter igång så snart**

läget tillåter.

V8

23/2 Konditionsträning (Johan) . Samling Erneberg, skidåkning är alternativ till löpträning

25/2 Styrka/kondition inomhus, orange/svart nivå (Pia)

V9

2/3 Konditionsträning (Richard). Samling Erneberg, skidåkning är alternativ till löpträning. Alternativt avslut i nattcupen, kan också ges som veckans bana.

4/3 Styrka/kondition inomhus, orange/svart nivå (Pia)

5/3-7/3 *Sverigepremiären Skåne, många från klubben åker, ev. gemensamt boende.*

V10

9/3 Konditionsträning (Christer). Samling Erneberg, skidåkning är alternativ till

löpträning

11/3 Styrka/kondition inomhus, orange/svart nivå (Pia)

V11

16/3 Konditionsträning (Petter)

18/3 Styrka/kondition inomhus, orange/svart nivå (Pia)

20-21/3 *Vår-racet Blekinge, många från klubben åker, ev. gemensamt boende.*

V12

23/3 Konditionsträning (Johan)

25/3 Styrka/kondition inomhus, orange/svart nivå (Pia)

V13

30/3 Träningspremiär i Heda (Richard)

1/4 Orienteringsteknikträning (Richard)

V14

6/4 Orienteringsträning med konditionsfokus (Christer)

8/4 Orienteringsteknikträning (Christer)

V15

13/4 Orienteringsträning med konditionsfokus (Petter)

15/4 Orienteringsteknikträning (Petter)

V16

20/4 Orienteringsträning med konditionsfokus (Johan)

22/4 Orienteringsteknikträning (Johan)

V17

27/4 Orienteringsträning med konditionsfokus (Richard)

29/4 Orienteringsteknikträning (Richard)

V18

4/5 *Ungdomsserien VO*

6/5 Orienteringsteknikträning (Christer)

V19

11/5 *Ungdomsserien GOK*

13/5 Orienteringsteknikträning (Petter)

V20

18/5 Orienteringsträning med konditionsfokus (Johan)

20/5 *Ungdomsserien AOK*

V21

25/5 Orienteringsträning med konditionsfokus (Richard)

27/5 Orienteringsteknikträning (Richard)

V22

1/6 Orienteringsträning med konditionsfokus (Christer)

3/6 *Tjuststafetten VO*

V23

8/6 Orienteringsträning med konditionsfokus (Petter)

10/6 Orienteringsteknikträning (Petter)

V24

15/6 Avslutning Heda gröna, vita, gula, orange-svartagruppen (Alla)

Välkomna!**Ledarna:**

Richard Olovsson 070-548 77 77

Johan Delvert 072-736 31 20

Christer Öberg 073-982 18 94

Petter Wallerius 070-241 44 94

Pia Östangård 073-049 11 82

Thomas Johansson 073-086 22 86

Karl-Johan Rydberg 070-233 09 71