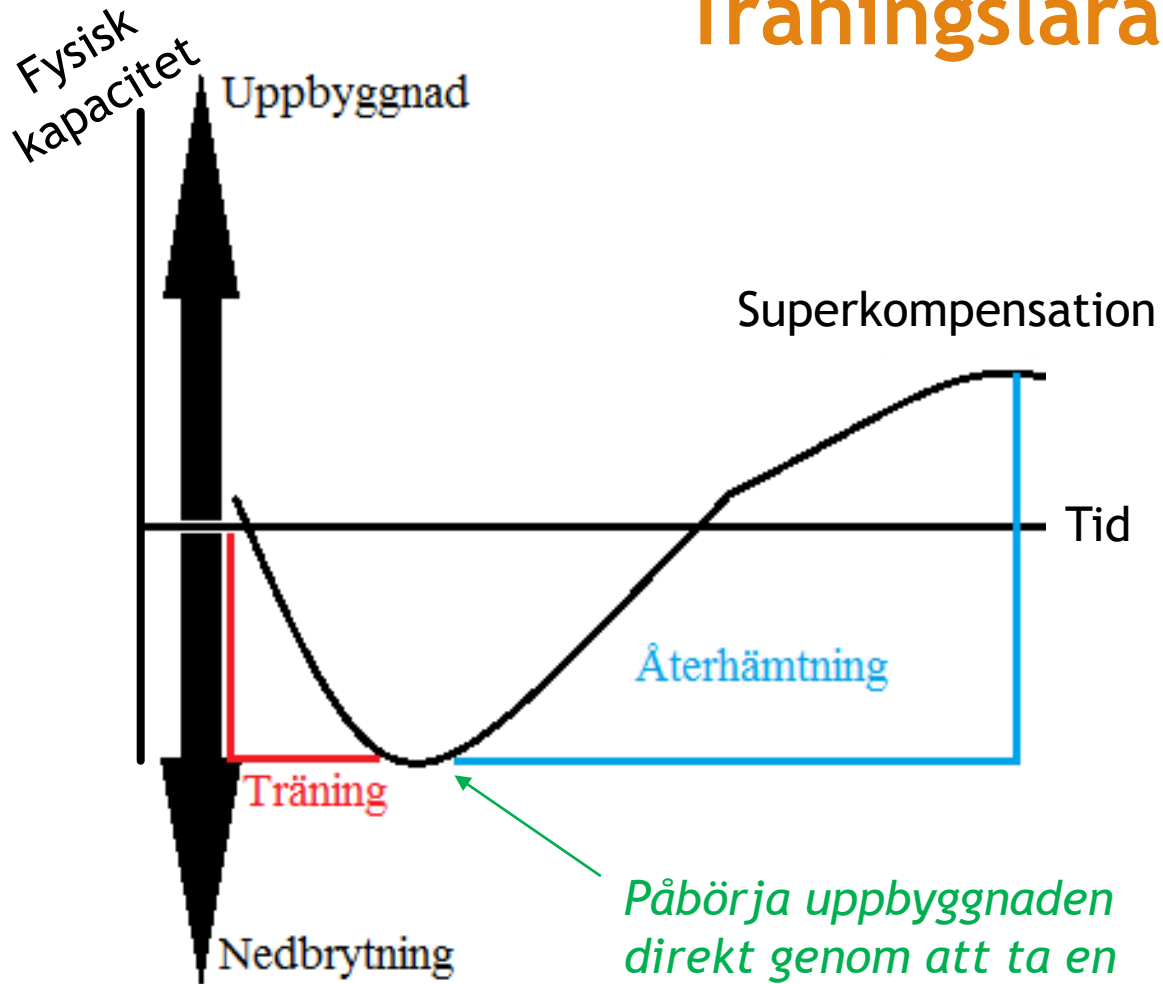


TIGERTALANGERNA

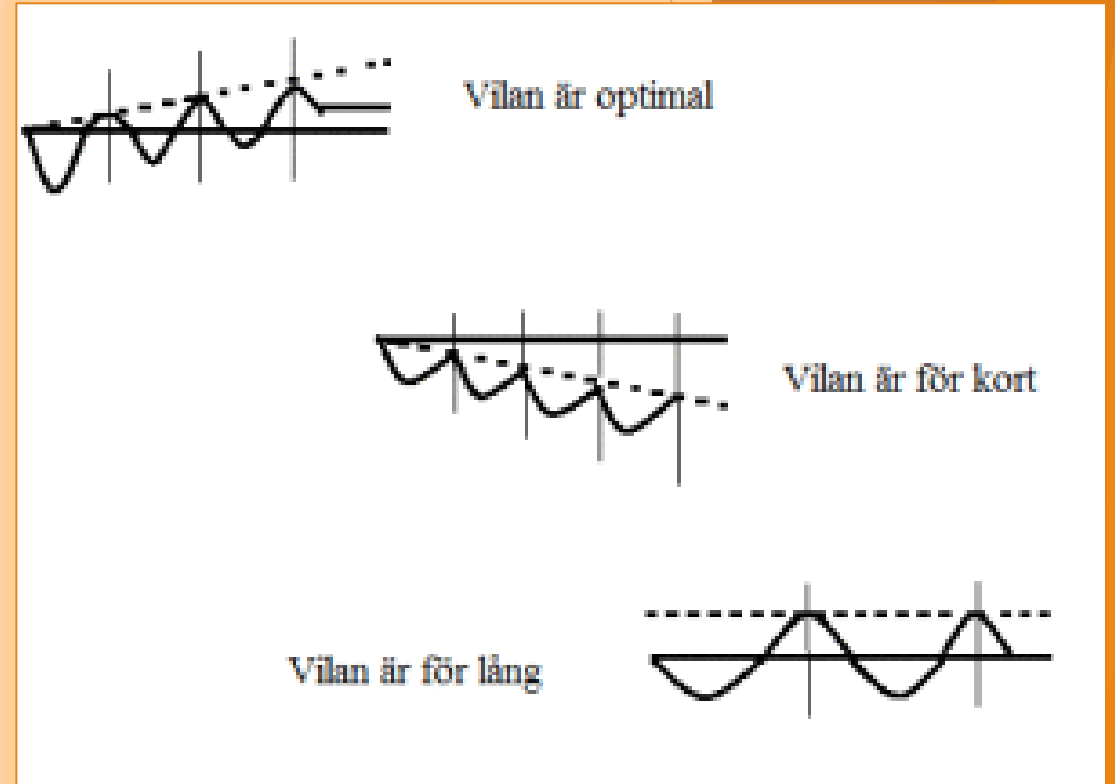
2018-02-10



Träningslära fortsättning



Påbörja uppbyggnaden direkt genom att ta en frukt el dyl. DIREKT efter träningen!



TIGERTALANGSTRÄFF
TISDAG 6 MARS

TRÄNING + MAT + SNACK
INFÖR SÄSONGEN

ÖÖF Försäsongsläger

10-11 mars

Norrköping

Träningsdag Stockholm 17/3
(10-mila fokus)

Checkpoint-avslutning 18/3

Ja, vi vet att detta krockar med OL-konfaläger men det är
det alternativ som finns med tanke på försäsongsläger
helgen innan.

ORIENTERING PÅ
ONSDAGAR BÖRJAR
14 MARS

VÅRENS STAFETTER

- ▶ MÅSENSTAFETTEN 25 MARS
- ▶ KOLMÅRDSKAVLEN 1 APRIL
- ▶ 10-MILA 28 APRIL

- ▶ Anmäl ditt intresse på hemsidan ”anmälan klubbaktiviteter”!

<https://eventor.orientering.se/Activities?organisationId=617>

10-MILA 28 APRIL

UNGDOMSKAVLEN

Start: Lördag 28 april kl. 10.30 Målgång:

Cirka kl. 12.00

- Ålder upp till och med HD16.
- Minst två sträckor ska i sin helhet besättas med flickor.
- På sträcka 2 och 3 är det tillåtet att ha två löpare.

<u>Str</u>	<u>Banlängd*</u>	<u>Gaffling</u>	<u>Svårighet</u>
1	3,7 km	Ja	Orange
2	3,9 km	Ja	Orange
3	2,8 km	Ja	Gul
4	3,5 km	Ja	Orange

**I banlängden ingår in/utgående snitsel med 400-650 meter.*



TÄVLINGSSÄSONG VÅREN 2018

- ▶ LÖ 24/3 NYKÖPING LÅNG
- ▶ SÖ 25/3 MÅSENSTAFETTEN
- ▶ LÖ 31/3 KOLMÅRDEN MEDEL
- ▶ SÖ 1/4 KOLMÅRDSKAVLEN
- ▶ LÖ 7/4 LINKÖPING MEDEL
- ▶ SÖ 8/4 LINKÖPING LÅNG
- ▶ SÖ 15/4 MOTALA LÅNG
- ▶ SÖ 22/4 LINKÖPING LÅNG
- ▶ LÖ 28/4 10-MILA NYNÄSHAMN
- ▶ LÖ 5/5 MJÖLBY MEDEL
- ▶ TI 8/5 LJUNGSBRO MEDEL
- ▶ TO-SÖ 10-13/5 NÄRKEKVARTETTEN
- ▶ SÖ 20/5 PEKINGDUON NORRKÖPING
- ▶ TI 5/6 DM SPRINT

Ungdomsserien:
3/5 Söderköping
22/5 Norrköping
29/5 Norrköping

Detta är ett urval - som vanligt finns
många tävlingar att välja på för en
orienterare - kika in tävlingskalendern på
Eventor

MELLIS-KOKBOKEN

Vi är på gång!

Fortsätt skicka in dina bästa mellis-tips till Eva, 070-575 39 27 eller eva.gohl.finspang@gmail.com

