

IF THOR ORIENTERINGS AKTIVITETSPROGRAM HÖSTEN 2010

Aktivhetsprogrammet finns även på www.ifthor.se/orientering/traning (kalendern)

Där finns alltid senaste uppdatering inkl. detaljer och anmälningsfunktion (för kartryck, mat mm)

Färgkoden för aktiviteterna: gul = tisdagar, blå = onsdagar, grön = torsdagar, orange = helgdagar; orange text = Orienteringstävlingar; röd text = träningsaktivitet med kartan i handen (bra att ha med kompass också!)

Datum	Samling ¹⁾	Starttid ²⁾	Anmälan ³⁾	Utepass ⁴⁾	Innepass ⁵⁾	Efteråt ⁶⁾
28-sep	Gläntan	17.30	**	Stadsskogen	25-manna träning (BingO slingor)	
30-sep	Lurbo	18.00	*	Lurbo	Terrängserie 2.	
05-okt	Eriksberg	17.30	**	Eriksberg/Blodan	25-manna träning (Slingor)	Innebandy
06-okt	Flogsta	18.15	**	MTB-Kåsan 1	Cykel Orientering	
07-okt	Lurbo	18.00	*	Lurbo	Terrängserie 3.	mat
09-okt	25-manna kavle		***	Bredstafett		
10-okt	25-manna korten		***	Nationell tävling		
12-okt	Eriksberg	18.00		Stadsskogen	Intervall	Innebandy
13-okt	nn	18.15	**	MTB-Kåsan 2	Cykel Orientering	mat
14-okt	Lurbo	18.00	**	Lurbo	NattOL och avslutning	mat
16-okt	Raid Uppsala och Daladubl		***			
19-okt	Eriksberg	18.00	**	Nåsten/Håga	Stafett-Slingor	Innebandy
21-okt	Berga	18.00	**	Stadsskogen	LabyrintO	Styrketräning ⁷⁾
23-okt	ES/SJC final		***	Köping/Kolsva	nationell tävling	
26-okt	Eriksberg	18.00	**	Stadsskogen	KorridorO	InomhusO
27-okt	nn	18.15	**	MTB-Kåsan 3	Cykel Orientering	mat
28-okt	Berga	18.00		Sten Sture	Backslingor	Styrketräning ⁷⁾
30-okt	nn		***	Klubbaktivetsdag		mat
31-okt	Oktoberretet		***	Enens nationella tävling		
02-nov	Eriksberg	18.00		Nåsten/Håga	gemensamt långpass	Innebandy
03-nov	nn	18.15	**	MTB-Kåsan 4	Cykel Orientering	mat
04-nov	Berga	18.00		Stadsskogen	Intervall	Styrketräning ⁷⁾
06-nov	Rodhen Natt		***	Patrull Nattorientering		
07-nov	Novemberrejset		***	Plojorientering		
09-nov	Eriksberg	18.00		Nåsten/Håga	gemensamt långpass	Innebandy
11-nov	Berga	18.00		Slottsbacke	Spänst	Styrketräning ⁷⁾
14-nov	Lurbodag	10.00		Lurbo	Lurbostäddag (kanske med pass innan)	
16-nov	Eriksberg	18.00		Stadsskogen	Intervall	InomhusO
17-nov	nn	18.15	**	MTB-Kåsan 5	Cykel Orientering	mat
18-nov	Berga	18.00	**	Sten Sture	Backslingor (Klädnypso)	Styrketräning ⁷⁾
23-nov	Eriksberg	18.00		Nåsten/Håga	gemensamt långpass	Innebandy
24-nov	nn	18.15	**	MTB-Kåsan 6	Cykel Orientering	mat
25-nov	Berga	18.00		Slottsbacke	Spänst	Styrketräning ⁷⁾
30-nov	Eriksberg	18.00		Stadsskogen	Intervall	Innebandy
02-dec	Berga	18.00		Sten Sture	Backslingor	Styrketräning ⁷⁾
07-dec	Eriksberg	18.00		Nåsten/Håga	gemensamt långpass	InomhusO
09-dec	Berga	18.00		Slottsbacke	Spänst	Styrketräning ⁷⁾
14-dec	Eriksberg	18.00	**	Eriksberg/Flogsta	OL-intervall	Innebandy
16-dec	Lurbo	18.00	**	Lurbo	LilleJul gårdssprint	mat

1) Samlingsplatsen eller namn på tävlingen; Eriksberg = Eriksbergskolans gymnastiksal (Granitvägen mitt emellan bollplanen och äldreboendet); Berga = Bergaskolans stora gymnastiksal (några meter från korsning Kåbovägen/Norbyvägen norrut)

2) Markerar prel. starttid för aktivitet - **kom minst 10 min innan** så att du inte missar starten. När det är möjligt att efteransluta meddelas detta på programmet i träningskalendern på webben som alltid är den mest uppdaterade källa. Även anmälningsfunktionen finns där.

3) Anmälan i vissa fall är det bra om du anmälar dig i förväg så att du kan få vara säker att en karta eller en bit mat finns till dig; det går oftast även att komma direkt men då får man nöja sig med det som finns:

* går att anmäla sig både i förväg och på plats; ** gärna föränmäla men det går att bara komma; *** om du vill springa i tävlingsklassen måste du föränmäla dig på orientering.se/eventor, annars finns alltid möjlighet att delta i en sk 'öppen klass'

4) Tema på utepasset: När vi tränar i skogen är det bra med pannlampa, vissa pass (intervall går dock oftast utan pannlampa - kolla på hemsidan!)

5) Tema på innepasset

6) Om någon 'efter-pass' aktivitet är inplanerad

7) Styrketräning kommer att bli i olika format, stationsträning, hinderbana, kanske gympa, ibland med, ibland utan O-moment (se detaljer på hemsidan)