

UOK-Träningar 2019

Datum	Träning	Samling	Karta	Ansvarig
2-apr.	Tempo	UOK-stugan	Lassalyckan-jungfruberget	Marcus
9-apr.	Nummerjakt	UOK-stugan	Gäla	Erik
16-apr.	Månadens bana 1			
23-apr.	Sluttnings/back-OL (inför 10mila)	UOK-stugan	Sjögunnarsbo väst	Erik
30-apr.	Valborg, Valfri träning	Valfri plats		Eget ansvar
7-maj	Intervalljakt	UOK-stugan	Sjögunnarsbo öst	Marcus
14-maj	Korridor	UOK-stugan	Knöttla-soptippen	Christian
21-maj	Månadens bana 2			
28-maj	Kompassövning	UOK-stugan	Timmele-Ek	Erik
4-juni	Rogaining	UOK-stugan	Knöttla-Fränarp	Marcus
11-juni	Avslutning	UOK-stugan	Lassalyckan	Gemensamt bland ledarna
Sommaruppehåll med egna träningar och tävlingar				
13-aug.	Kontrollplock utan kompass	UOK-stugan	Gäla	Marcus
20-aug.	Månadens bana 3			
27-aug.	Kartminne- golfmodel	UOK-stugan	Skottek/sjögunnarsbo	Erik
3-sep.	Berätta vart vi ska springa	UOK-stugan	Köttkula	Erik/Marcus
10-sep.	Läsa bok eller orientera	UOK-stugan	Knöttla Ridhuset	Christian
17-sep.	Månadens bana 4			
24-sep.	Bäverol	UOK-stugan	Gäla	Erik
1-okt.	Sprint-cup 1			
8-okt.	Sprint-cup 2			
15-okt.	Sprint-cup 3			
22-okt.	Sprint-cup-4			