

Sigtuna OK hösten 2013

Ungdomsträningarna



Hej och välkomna till en ny orienteringssäsong med Sigtuna OK. Som vanligt kommer vi i höst att ha teknikträning på tisdagar mellan kl. 18.00-19.30. Första träningen är den 20 augusti. (Mer information på hemsidan mer exakt vad träningen är) Sedan håller vi på med teknikträningen tills avslutningen för hösten den 22 oktober. Från den 24 oktober på torsdagar har vi gymnastik i Hällsboskolan mellan 19.00 -20.00. Där fokuserar vi på styrka, smidighet och kondition.

Aktiviteter

<i>Dag</i>	<i>Tid</i>	<i>Aktivitet</i>	<i>Plats</i>	<i>Kontakt</i>	<i>Anteckningar</i>
Tis. 20/8	18.00-19.30	Sprint (Spattet)	Sankt Pers kyrkoruin, Sigtuna	Ungdomsledarna	Uppstart av säsongen. Info om tävlingar och UNT-cupen.
Tis. 27/8	18.00-19.30	OL-banor	Lövstaholm västra delen	Ungdomsledarna	Vi samlas vid 18.00 och joggar sedan till start.
Tis. 3/9	18.00-19.30	OL-banor	Pinbacken, Märsta	Ungdomsledarna	Vi samlas från industriområdet
Tis. 10/9	18.00-19.30	Brunbilds OL	IFL Kämpasten	Ungdomsledarna	Brunbild från orange svårighetsgrad
Tis. 17/9	18.00-19.30	OL-banor	Laggatorp, Arlanda	Ungdomsledarna	Norr om Arlanda, väg från Halmsjön
Tis. 24/9	18.00-19.30	OL-banor	Rosersbergsslott	Ungdomsledarna	Ta med pannlampa. Engelska parken
Tis. 1/10	18.00-19.30	Skymmning/ Natt-OL	Viby by	Ungdomsledarna	Pannlampa. Samling från vägen till golfbanan
Tis. 8/10	18.00-19.30	Skymmning/ Natt-OL	Harberget, Sigtuna	Ungdomsledarna	Pannlampa. Samling Sigtuna fritidscenter

<i>Dag</i>	<i>Tid</i>	<i>Aktivitet</i>	<i>Plats</i>	<i>Kontakt</i>	<i>Anteckningar</i>
Tis.15/10	18.00-19.30	Natt KM för ungdomar	Hällsboskolan	Ungdomsledarna	Natt KM för ungdomar upp till 14 år
Tis.22/10	18.00- ca. 20.00	Mikro-OL	Hällsboskolan	Ungdomsledarna	AVSLUTNING och prisutdelning
Tors. 24/10	19.00-20.00	Inomhusgympa i Hällsboskolans gymnastiksal för ungdomar och vuxna. Från och med torsdagen den 24 oktober varje torsdag fram till jul.			

Tävlingar hösten 2013 - Sigtuna OK Ungdomar



UNT - cupen 2013

UNT - cupen har 4 deltävlingar på följande dagar:
 2013-08-25 Långhundra IF Långhundradubbeln
 2013-08-31 OK Linné Medel-DM
 2013-09-08 Vallentuna-Össeby OL DM Lång
 2013-09-14 Länna IF UNT Cup final

Dag	Tävling	Anm.senast	Var?
Lörd.24/8	Långhundradubbeln Medeldistans.	13 aug.	Sandtorp(Vidbo/Odens.
Sönd.25/8	Långhundradubbeln Långdistans. UNT-cupen	13 aug.	Sandtorp(Vidbo/Odens.
Fre.30/8	OK Linné sprint	26 aug.	Gottsunda, Valsätra IP
Lör.31/8	OK Linné DM-medel. Upplandströjan. UNTCupen	23 aug.	Östfora, NV Uppsala
Sönd.1/9	OK Linné Linnéklassikern lång.	23 aug.	Östfora, NV Uppsala
Fre.6/9	Natt-DM Tierps SOK. Upplandströjan	30 aug.	Dalboda, Läby
Sön.8/9	Lång-DM Vallentuna-Össeby UNT-cup. Upplandströjan	27 aug.	Ösby, Brottbby
Lör.14/9	UNT-cupfinal Länna IF	5 sept.	Almunge
Sön.15/9	Stafett-DM Upplands OF/Västerås	4 sept.	Tortuna kyrka
	Fre-Sönd.20-22 sept. USM helg 15-16 år		Perstorp, Skåne
Sön.22/9	Bromma-Vällingby Medeldistans	15 sept.	Berga gård, Lovö
Lör.28/9 & 29/9	OK Södertörn medel/lång	18 sept.	Huddinge
Sön.29/9	25-mannaträning i Sigtuna		Skogstorp
	Lör-Sön. 5-6/10 Älgdrevet i Vansbro. Långdistans.	23 sept.	Vansbro
Lör.12/10	25-manna	31 aug.	Kungsängen
Sön.13/10	25-mannakorten Medeldistans	1 okt.	Kungsängen
Lör.Sön. 19-20/10	Daladubbeln.Klubbresa för klubbens ungdomar. Stafett och patrulltävling.	7 okt.	Falun
Sön.27/10	OK Enen. Final i Upplandströjan. Medeldistans.		Enköping
Lör.2/10	OK Rodhen Natt-OL Patrull.	21 okt.	

<i>Dag</i>	<i>Tävling</i>	<i>Anm.senast</i>	<i>Var?</i>
Sön. 3/10	Höstlunken. Snättringe SK		
Tis.12/11	Inomhus SM (KM)	Hällsbo- skolan	Klubbtävling
Sön.17/11	Winter-Cupen Etapp 1		Klubbtävling
Sön.8/12	Winter-Cupen Etapp 2		Klubbtävling

Ungdomsledare

<i>Kontakt</i>	<i>Namn och telefon</i>	<i>E-post</i>
Kontaktnummer	Stefan Nordström 0708685447	Stefan.nordstrom@live.se
	Jonas Lindgren, Åsa Berg, Roger Uddmäre, Carina Andersson	