



Tisdagar - Motions-OL

Vad? Orienteringsträning med tidtagning.

För vem? Alla som klarar gul nivå eller svårare.

Pågår Vecka 14-24 och vecka 33-38 med några få undantag pga provlöpning inför tävlingsarrangemang

Plats Varierar, men inom Karlskoga kommun med undantag för några gånger då Degerfors OK står för arrangemanget.

Tidpunkt Fri starttid mellan 17:00-18:00.

Samåkning Om träningen är en bit utanför Karlskoga: Samåkningssamling 17:15 vid en plats i utkanten av staden som anges i veckobrevet.

Ledarledd träning Om träningen är en bit utanför Karlskoga: Samling när samåkarna anländer till träningen (preliminär tid anges i veckobrevet).
Om samlingsplatsen är inom/nära tätorten: Samling 17:30.

Svårighetsgrad ● & ● / ● / ●

Var hittar man information? Veckobrevet och Eventor (länk till Eventor finns i veckobrevet).

Huvudansvarig/kontaktperson Motions-OL i stort: Håkan Pettersson (hakan.pettersson.1987@gmail.com).
Samåkning och ledarledd träning: Rasmus Pettersson (raspet.rp@gmail.com).

Onsdagar - Barnträning

Vad? Orienteringsträning med inslag av lekar.

För vem? Barn och ungdomar upp till 12 år.

Pågår Vecka 14-24 och vecka 34-38 med några undantag pga helgdagar

Plats Varierar, men inom Karlskoga kommun, oftast tätortsnära.

Tidpunkt 17:30-18:45.

Samåkning Ingen uppstyrd samåkning.

Svårighetsgrad ● ● ●

Var hittar man information? Mail från Anders Pelander (Kontakta Anders om du vill få dessa mail).

Huvudansvarig/kontaktperson Anders Pelander (anders_pelander@hotmail.com).

Torsdagar - Teknikträning

Vad? Varierande och utmanande orienteringsövningar med fokus på orienteringstekniska moment.

För vem? Alla från ca 12 år som vill utmana sig och utveckla sin orienteringsteknik.

Pågår Vecka 15-24 och vecka 34-42 med några undantag pga helgdagar och fredagstävlingar samt vissa veckor då vi åker till Kristinehamns Motions-OL istället för att ha egen teknikträning.

Plats Varierar, men inom Karlskoga kommun.

Samåkning Om träningen är en bit utanför Karlskoga: Samåkningssamling 17:30 vid en plats i utkanten av staden som anges i veckobrevet.

Samlingstid Om träningen är en bit utanför Karlskoga: Samling när samåkarna anländer till träningen (preliminär tid anges i veckobrevet).
Om samlingsplatsen är inom/nära tätorten: Samling 17:30.

Svårighetsgrad ● & ● / ● / ●

Var hittar man information? Veckobrevet.

Huvudansvarig/kontaktperson Rasmus Pettersson (raspet.rp@gmail.com).