

Månadsplanering Almby IK, Örebro (MARS – JUNI)

Mars 2018		
1	Torsdag	v.9
2	Fredag	
3	Lördag	
4	Söndag	
5	Måndag	v.10
6	Tisdag	
7	Onsdag	
8	Torsdag	
9	Fredag	
10	Lördag	
11	Söndag	
12	Måndag	v.11
13	Tisdag	
14	Onsdag	
15	Torsdag	
16	Fredag	
17	Lördag	
18	Söndag	
19	Måndag	v.12
20	Tisdag	
21	Onsdag	
22	Torsdag	Ungdomsträning Orange & Violet Ljungstugan
23	Fredag	
24	Lördag	
25	Söndag	
26	Måndag	v.13
27	Tisdag	
28	Onsdag	
29	Torsdag	Skärtorsdagen
30	Fredag	Långfredagen
31	Lördag	Påskafton

April 2018		
1	Söndag	Påskdagen
2	Måndag	Annandag Påsk
3	Tisdag	Träning, äldre elit
4	Onsdag	ÖLOF Sprintträning, Örebro Väst
5	Torsdag	Ungdomsträning, Veteran-OL (Almby)
6	Fredag	Svartnatta (Vingåker)
7	Lördag	
8	Söndag	
9	Måndag	v.15
10	Tisdag	
11	Onsdag	Fyrklöver (KFUM) ÖLOF, Sprintträning Stadsparken
12	Torsdag	Ungdomsträning (start alla grupper) Ljungstugan
13	Fredag	
14	Lördag	
15	Söndag	Urban Hjärne-kampen (lång), Motala
16	Måndag	v.16
17	Tisdag	
18	Onsdag	
19	Torsdag	Ungdomsträning, Ljungstugan OL Tylöskog för orange + violett grupp
20	Fredag	
21	Lördag	OK Tors ungdomstävling (Vårläger) Letälvsträffen
22	Söndag	Torfejden (Vårläger) Boforsloppet
23	Måndag	v.17
24	Tisdag	Poängtävling #1
25	Onsdag	
26	Torsdag	Ungdomsträning, Ljungstugan Juniorgrupp: Löppass+ plan. 10Mila:
27	Fredag	Ungdomens 10Mila (övernattnig)
28	Lördag	10Mila + Ungdomsstafett
29	Söndag	10Mila
30	Måndag	Valborgsmässoafton
		v.18

Maj 2018		
1	Tisdag	Första maj
2	Onsdag	Extra träning violett grupp: ÖLOF Elit Sprint
3	Torsdag	OL-Skytte, Ljungstugan
4	Fredag	
5	Lördag	Tisarträffen, dag 1, lång
6	Söndag	Tisarträffen, dag 2, medel
7	Måndag	v.19
8	Tisdag	Poängtävling #2
9	Onsdag	
10	Torsdag	Närkekvartetten, dag 1, lång
11	Fredag	Närkekvartetten, dag 2, medel
12	Lördag	Närkekvartetten, dag 3, lång
13	Söndag	Närkekvartetten, dag 4, medel
14	Måndag	v.20
15	Tisdag	Poängtävling #3
16	Onsdag	
17	Torsdag	Ungdomsträning, Ljungstugan Juniorgrupp: Omlöpning NRK-banor
18	Fredag	
19	Lördag	Pingstafton Klackenloppet, dag 1
20	Söndag	Pingstdagen Klackenloppet, dag 2
21	Måndag	v.21
22	Tisdag	Poängtävling #4
23	Onsdag	World Orienteering Day (WOD) Extra träning violett: ÖLOF Elit Sprint
24	Torsdag	Ungdomsträning, Ekeby-Almby
25	Fredag	
26	Lördag	Vårläger KFUM, Klacka-Lerberg
27	Söndag	Vårläger KFUM
28	Måndag	v.22
29	Tisdag	Poängtävling #5 Arrangörsmöte Fyrklöver, Ljungstugan
30	Onsdag	
31	Torsdag	Ungdomsträning, Ljungstugan ÖLOF Elit träning: Violet: Skärmarboda)

Juni 2018		
1	Fredag	
2	Lördag	SM-Sprint (kval+final+publik) Jönköping
3	Söndag	Sommarlandssprinten, Skara SM-Sprint (stafett)
4	Måndag	v.23
5	Tisdag	
6	Onsdag	Nationaldag
7	Torsdag	Ungdomsträning (Sprint) "Tvårs genom stan"
8	Fredag	
9	Lördag	
10	Söndag	DM-Sprint, DM-Sprintstafett Nora
11	Måndag	v.24
12	Tisdag	
13	Onsdag	
14	Torsdag	Ungdomsträning (avslutning) "Klädnyperace"
15	Fredag	
16	Lördag	
17	Söndag	
18	Måndag	v.25
19	Tisdag	
20	Onsdag	
21	Torsdag	
22	Fredag	Midsommarafton
23	Lördag	Midsommardagen
24	Söndag	Örebro City Sprint
25	Måndag	v.26
26	Tisdag	Poängtävling #6
27	Onsdag	
28	Torsdag	
29	Fredag	3+3 i Sälen, etapp 1, medel
30	Lördag	3+3 i Sälen, etapp 1, lång
	Måndag	3+3 i Sälen, etapp 1, lång

★ = Prioriterad tävling för Juniorgruppen

★ = Prioriterad ungdomstävling