|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| En bild som visar clipart, skiss, Grafik, logotyp  Automatiskt genererad beskrivning **Träningsprogram för OK Kontinent våren 2025** En bild som visar clipart, skiss, Grafik, logotyp  Automatiskt genererad beskrivning | | | | | | | |
| Vecka | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
| 1 |  |  | 1/1  **Nyårsorientering** Tormestorps IF | MOK \*  Torup  18.00 |  |  | 5/1 Eventor  **Vintercup** Etapp 1  Lunds OK |
| 2 |  | 7/1  **Kattebäcksskolan**  18.00 Jagad av klockan Per O  19.05 Löpstyrka Per O |  | MOK \*  Torup  18.00 |  |  | 12/1 Eventor  **Vintercup**  Etapp 2  Eslövs FK |
| 3 |  | 14/1  **Garagetouren** Etapp 1 18.00  Anna TJ & Håkan J  Engelbrektsgatan 42 Trelleborg |  | MOK \*  Torup  18.00 |  |  | 19/1 Eventor  **Vintercup**  Etapp 3  Rävetofta OK |
| 4 |  | 21/1  **Garagetouren** Etapp 2 18.00  Anders& Christel H  Solskensvägen 8 Trelleborg |  | MOK \*  Torup  18.00 |  | 25/1 Eventor  Kommer länk på Whatsapp  **Sprintträning** i Oxie med efterföljande bad.  Malmö OK | 26/1 Eventor  **Vintercup**  Etapp 4  OK Kontinent |
| 5 |  | 28/1  **Garagetouren**  Etapp 3 18.00  Urban S  Fribergs cykel  Hedvägen 123  Trelleborg |  | MOK \*  Torup  18.00 |  |  | 2/2 Eventor  **Vintercup**  Etapp 5  OK Silva |
| Vecka | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
| 6 |  | 4/2  **Garagetouren** Etapp 4  Markus T 18.00  Ägirs gränd 3 Trelleborg |  | MOK \*  Torup  18.00 |  |  | 9/2 Eventor  **Vintercup**  Etapp 6  Frosta OK |
| 7 |  | 11/2  **Garagetouren** Etapp 5 18.00  Håkan N  Västerängen 23  Skegrie |  | MOK \*  Torup  18.00 |  |  | 16/2 Eventor  **Vintercup**  Etapp 7  Ringsjö OK |
| 8 |  | 18/2 18.00  **Kattebäcksskolan**  Orientering utan utsatta kontroller  Line L/Lotta H |  | MOK \*  Torup  18.00 |  |  | 23/2 Eventor  **Vintercup**  Etapp 8  Malmö OK |
| 9 |  | 25/2 18.00  **Kattebäcksskolan**  Hjärtstartar-OL Lotta H  19.05 Innegympa  Lotta H |  | MOK \*  Torup  18.00 | 28/2 Eventor  **Sverigepremiären**  Natt  OK Pan  Kristianstad | 1/3 Eventor  **Sverigepremiären**  Medel  OK Pan  Kristianstad | 2/3 Eventor  **Sverigepremiären**  Lång  OK Pan  Kristianstad |
| 10 |  | 4/3 18.00  **Kattebäcksskolan**  Sätta ut och ta in+ vanlig bana  Karl-Johan F  19.05 Innegympa  Kajsa |  | MOK \*  Torup  18.00 | 7/3 Eventor  **Kattegattnatt**  Halmstad OK/Laholms OK | 8/3 Eventor  **Hallandspremiären**  Medel  Halmstad OK/Laholms OK | 9/3 Eventor  **Hallandspremiären**  Lång  Halmstad OK/Laholms OK |
| Vecka | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
| 11 |  | 11/3 18.00  **Kattebäcksskolan**  Kompassövning  Line L  19.05 Innegympa  Per O |  | MOK \*  Torup  18.00 | 14/3 Eventor  **Göteborgspremiären**  Natt  Frölunda OL/  Tolereds AI | 15/3 Eventor  **Göteborgspremiären**  Medel  Frölunda OL/  Tolereds AI  15/3 Eventor  **Vårracet**, Lång  OK Orion | 16/3 Eventor  **Göteborgspremiären**  Lång  Frölunda OL/  Tolereds AI  16/3 Eventor  **Vårracet,** medel  OK Orion |
| 12 |  | 18/3 18.00  **Kattebäcksskolan**  Banor utan utsatta kontroller  Håkan N  19.05 Innegympa  Lollo N |  | MOK \*  Torup  18.00 | 21/3 Eventor  **DM-Natt**  OK Gynge |  | 23/3 Eventor  UNGDOMSSERIE  FK Boken lång |
| 13 |  | 25/3 18.00  **Kattebäcksskolan**  Kartminne  Per O  19.05 Innegympa  Katri R |  | MOK \*  Torup  18.00 |  | 29/3 Eventor  Vårdubbeln, medel  OK Skogsfalken | 30/3 Eventor  Vårdubbeln, lång  OK Skogsfalken |
| 14 |  | 1/4 18.00  **Kattebäcksskolan**  Skidskytte-OL  Lotta H  19.05 Innegympa  Emma L |  | MOK \*  Torup  18.00 |  | 5/4 Eventor  UNGDOMSSERIE  Romeleträffen medel  Lunds OK | 6/4 Eventor  Romeleträffen lång  Lunds OK |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecka | Måndag | | | Tisdag | | Onsdag | | Torsdag | | Fredag | | Lördag | | Söndag |
| 15 |  | | | 8/4 18:00  **Torup**  Orientering med mentorer.  Per O/ Lotta H | |  | | MOK \*  Torup  18.00 | |  | |  | | 13/4 Eventor  UNGDOMSSERIE  **FK Åsen**, Medel  13/4 Eventor  **MBTO Hässleholm** |
| 16 |  | | | 15/4 18:00  **Torup**  Skogslöpning/  Promenad Lotta H | |  | | 17/4  Eventor  Five-O | | 18/4  Eventor  Five-O | | 19/4  Eventor  Five-O | | 20/4  Eventor  Five-O |
| 17 | 21/4 Eventor  **Hagstadlången**  Ringsjö OK  21/4 Eventor  Five-O | | | 22/4 18:00  **Torup**  Kompassövning  Anna TJ | |  | | MOK \*  Torup  18.00 | |  | | 26/4  Eventor  **SSM individuell +**  **Ullaredsdubbeln**  Falkenbergs OK/  IK Trenne | | 27/4  Eventor  **SSM Stafett+**  **Ullaredsdubbeln**  Falkenbergs OK/  IK Trenne |
| 18 |  | | | 29/4 18:00  **Torup**  Riktningsförändring/  Tennis-OL  Alf W | |  | | 1/5 Eventor  **Vårtävling**  OK Älme Medel | |  | | 3/5 Eventor  **Gränsfejden/**  **Vättefejden**  Medel | | 4/5 Eventor  **Gränsfejden/**  **Vättefejden**  Lång |
| 19 |  | | | 6/5  Kommer info på Whatsapp  Metro cup  Köpenhamn | |  | | MOK \*  Torup  18.00 | |  | |  | | 11/5 Eventor  UNGDOMSSERIE  Löddesprinten  OK Silva/  Rävetofta OK |
| 20 |  | | | 13/5 18:00  **Falsterbo**  Stafettövning  Anna J | |  | | MOK \*  Torup  18.00 | |  | | 17/5 Eventor  **DM-sprint+**  **DM-sprintstafett**  FK Göingarna | |  |
| Vecka | | Måndag | Tisdag | | Onsdag | | Torsdag | | Fredag | | Lördag | | Söndag | |
| 21 | |  | 20/5 18:00  **Torup**  Brunbilds-OL+  Vanliga banor  Lars B | |  | | 22/5  Eventor  Lilla 5\_dagars  OKK | |  | | 24/5 Eventor  **Dalbysprinten**  Lunds OK | |  | |
| 22 | |  | 27/5 Eventor  Lilla 5-dagars  Rävetofta OK | |  | |  | | Ev. Familjeläger | | Ev. Familjeläger | | Ev. Familjeläger | |
| 23 | |  | 3/6 Eventor  Lilla 5-dagars  Malmö OK | |  | | 5/6 Eventor  Lilla 5-dagars  Lunds OK | |  | |  | | 8/6 Eventor  **Dubbelsprint Klippan**  OK Kompassen | |
| 24 | |  | 10/6 Eventor  Lilla 5-dagars  OK Silva | |  | | MOK \*  Torup  18.00 | | 13/6 Eventor  **Tre skåningar och en dansk**  Helsingborgs SOK | | 14/6 Eventor  **Tre skåningar och en dansk**  Helsingborgs SOK | | 15/6 Eventor  **Tre skåningar och en dansk**  Helsingborgs SOK | |
| 25 | |  | 17/6 Eventuellt  Säsongsavslutning  Gislöv  Matris-OL  Per O | |  | | MOK \*  Torup  18.00 | |  | |  | |  | |

Ha för vana att kolla av Whatsapp, för där kommer mer information och eventuella förändringar i programmet.

Rödmarkerade tävlingar = Ungdomsserie, viktigt att så många 5–16-åringar som möjligt ställer upp.

När aktivitet är märkt med Eventor görs anmälan där.

MOK \*= Malmö OK har vuxenträning varje torsdag kl. 18.00 i Torup. From april finns även lättare banor. OK Kontinent är välkomna, dock måste anmälan göras till **jenny.lindblom@mok.nu**