|  |
| --- |
| 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 \*Torup18.00 |  |  | 5/1 Eventor**Vintercup** Etapp 1Lunds OK |
| 2 |  | 7/1**Kattebäcksskolan**18.00 Jagad av klockan Per O19.05 Löpstyrka Per O |  | MOK \*Torup18.00 |  |  | 12/1 Eventor**Vintercup**Etapp 2Eslövs FK |
| 3 |  | 14/1**Garagetouren** Etapp 1 18.00Anna TJ & Håkan JEngelbrektsgatan 42 Trelleborg |  | MOK \*Torup18.00 |  |  | 19/1 Eventor**Vintercup**Etapp 3Rävetofta OK |
| 4 |  | 21/1**Garagetouren** Etapp 2 18.00Anders& Christel HSolskensvägen 8 Trelleborg |  | MOK \*Torup18.00 |  | 25/1 EventorKommer länk på Whatsapp**Sprintträning** i Oxie med efterföljande bad.Malmö OK | 26/1 Eventor**Vintercup**Etapp 4OK Kontinent |
| 5 |  | 28/1**Garagetouren**Etapp 3 18.00Urban SFribergs cykelHedvägen 123Trelleborg |  | MOK \*Torup18.00 |  |  | 2/2 Eventor**Vintercup**Etapp 5OK Silva |
| Vecka | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
| 6 |  | 4/2**Garagetouren** Etapp 4Markus T 18.00Ägirs gränd 3 Trelleborg |  | MOK \*Torup18.00 |  |  | 9/2 Eventor**Vintercup**Etapp 6Frosta OK |
| 7 |  | 11/2**Garagetouren** Etapp 5 18.00Håkan NVästerängen 23 Skegrie |  | MOK \*Torup18.00 |  |  | 16/2 Eventor**Vintercup**Etapp 7Ringsjö OK |
| 8 |  | 18/2 18.00**Kattebäcksskolan**Orientering utan utsatta kontrollerLine L/Lotta H |  | MOK \*Torup18.00 |  |  | 23/2 Eventor**Vintercup**Etapp 8Malmö OK |
| 9 |  | 25/2 18.00**Kattebäcksskolan**Hjärtstartar-OL Lotta H19.05 InnegympaLotta H |  | MOK \*Torup18.00 | 28/2 Eventor**Sverigepremiären**NattOK PanKristianstad | 1/3 Eventor**Sverigepremiären**MedelOK PanKristianstad | 2/3 Eventor**Sverigepremiären**LångOK PanKristianstad |
| 10 |  | 4/3 18.00**Kattebäcksskolan**Sätta ut och ta in+ vanlig banaKarl-Johan F19.05 InnegympaKajsa |  | MOK \*Torup18.00 | 7/3 Eventor**Kattegattnatt**Halmstad OK/Laholms OK | 8/3 Eventor**Hallandspremiären**MedelHalmstad OK/Laholms OK | 9/3 Eventor**Hallandspremiären**LångHalmstad OK/Laholms OK |
| Vecka | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
| 11 |  | 11/3 18.00**Kattebäcksskolan**KompassövningLine L19.05 InnegympaPer O |  | MOK \*Torup18.00 | 14/3 Eventor**Göteborgspremiären**NattFrölunda OL/Tolereds AI | 15/3 Eventor**Göteborgspremiären**MedelFrölunda OL/Tolereds AI15/3 Eventor**Vårracet**, LångOK Orion | 16/3 Eventor**Göteborgspremiären**LångFrölunda OL/Tolereds AI16/3 Eventor**Vårracet,** medelOK Orion |
| 12 |  | 18/3 18.00**Kattebäcksskolan**Banor utan utsatta kontrollerHåkan N19.05 InnegympaLollo N |  | MOK \*Torup18.00 | 21/3 Eventor**DM-Natt**OK Gynge |  | 23/3 EventorUNGDOMSSERIEFK Boken lång |
| 13 |  | 25/3 18.00**Kattebäcksskolan**KartminnePer O19.05 InnegympaKatri R |  | MOK \*Torup18.00 |  | 29/3 EventorVårdubbeln, medelOK Skogsfalken | 30/3 EventorVårdubbeln, långOK Skogsfalken |
| 14 |  | 1/4 18.00**Kattebäcksskolan**Skidskytte-OLLotta H19.05 InnegympaEmma L |  | MOK \*Torup18.00 |  | 5/4 EventorUNGDOMSSERIERomeleträffen medelLunds OK  | 6/4 EventorRomeleträffen långLunds OK  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecka | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
| 15 |  | 8/4 18:00**Torup**Orientering med mentorer.Per O/ Lotta H |  | MOK \*Torup18.00 |  |  | 13/4 EventorUNGDOMSSERIE**FK Åsen**, Medel13/4 Eventor**MBTO Hässleholm** |
| 16 |  | 15/4 18:00**Torup**Skogslöpning/Promenad Lotta H |  | 17/4EventorFive-O | 18/4EventorFive-O | 19/4EventorFive-O | 20/4EventorFive-O |
| 17 | 21/4 Eventor**Hagstadlången**Ringsjö OK21/4 EventorFive-O | 22/4 18:00**Torup**KompassövningAnna TJ |  | MOK \*Torup18.00 |  | 26/4Eventor**SSM individuell +****Ullaredsdubbeln**Falkenbergs OK/IK Trenne | 27/4Eventor**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 WhatsappMetro cup Köpenhamn |  | MOK \*Torup18.00 |  |   |  11/5 EventorUNGDOMSSERIELöddesprintenOK Silva/Rävetofta OK |
| 20 |  | 13/5 18:00**Falsterbo**StafettövningAnna J |  | MOK \*Torup18.00 |  | 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 banorLars B |  | 22/5EventorLilla 5\_dagarsOKK |  | 24/5 Eventor**Dalbysprinten**Lunds OK |  |
| 22 |  | 27/5 EventorLilla 5-dagarsRävetofta OK |  |  | Ev. Familjeläger | Ev. Familjeläger | Ev. Familjeläger |
| 23 |  | 3/6 EventorLilla 5-dagarsMalmö OK |  | 5/6 EventorLilla 5-dagarsLunds OK |  |  | 8/6 Eventor**Dubbelsprint Klippan**OK Kompassen |
| 24 |  | 10/6 EventorLilla 5-dagarsOK Silva |  | MOK \*Torup18.00 | 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 EventuelltSäsongsavslutning Gislöv Matris-OL Per O |  | MOK \*Torup18.00 |  |  |  |

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**