

Översikt säsongen 2009/2010

- NOVEMBER -

44	1	Höstlunken
	2	gympa
	3	Kvarnsjön Runt
	4	
	5	OL: provlöpning av banor (Björn Normark)
	6	
	7	Novembertävlingarna
	8	Novembertävlingarna
45	9	Distansmix 67+ gympa
	10	löpskolning + 15x100m (joggvila) träff om träningsupplägg
	11	
	12	Nattsling-OL
	13	Haningenatten
	14	EK planeringsträff
	15	Utsättning av Natträven kontroller
46	16	Distansmix afrika + gympa
	17	10x1'
	18	Mila by Night #1
	19	Natträven #1 (EK)
	20	
	21	Lilla Venla Årsfest
47	22	
	23	Distmix 67 + gympa
	24	10x70/20" + 10x30/15"
	25	Nattugglan #3 Salemsvallen (Kennet O)
	26	Skidläger
	27	Skidläger
48	28	Skidläger
	29	Skidläger
	30	Distmix afrika + gympa
49		

-- TSK skidläger --

- DECEMBER -

49	1	Backe1000 (backvarv 6-10st)
	2	
	3	Natträven #2 (EK)
	4	
	5	4-6x6' (vila 1'30)
	6	Långpass 1:00-1:30h
50	7	Distans + gympa
	8	6-10x1000m (vila 1')
	9	Mila by Night #2
	10	Natträven #3 (EK)
	11	
	12	2x10x40" (joggvila 30")
51	13	Luciaracet
	14	Distans + gympa
	15	Fartlek 3-5K
	16	Pojkträff
	17	Nattugglan #4 Rudans Gärd (Henke)
	18	
52	19	6x(5'+2x30") (vila 30", set 1'30)
	20	Långpass 1:15-1:45h
	21	
	22	Snabbdistans 3K
	23	
	24	Långpass? Kvarnsjön?
53	25	3x(4'-30"-3'-30"-2'-30") (vila 30"-1', set 3')
	26	
	27	Teknik/långpass?
	28	
	29	6x6' (joggvila 1'30)
	30	
31		

|ISOF juniorläger Vendalen|

-JULTRIPPELN -

- JANUARI -

53	1	
	2	½+snabbdistans 10.8K
	3	Långpass 1:30-2:00h
1	4	
	5	Backe2000
	6	Teknik/långpass
	7	
	8	
	9	4-5x8' (joggvila 2')
10	10	Långpass 1:30-2:00h
	11	Distansmix afrika + gympa
	12	Springsskytte 6-10x3" (vila 1')
2	13	Mila by night #3
	14	Natträven #4 (EK)
	15	
	16	Löparträff
	17	Långpass 1:15-1:45h
	18	
3	19	
	20	
	21	Nattugglan #5 Masmo (Kenneth Jönsson)
	22	
	23	HD15-16 projekt TSK
	24	Långpass 1:30-2:00h
4	25	
	26	
	27	
	28	Natträven #5 (EK)
	29	
	30	
	31	Långpass 1:30-2:00h

- FEBRUARI -

Läger Stigtomta	1
	2 Backe3000
	3
	5 4 Nattugglan #6 Jordbo
	5 Natt-OL
	6 FM: ol-teknik EM ol-teknik
	7 ol-teknik/långpass
6	8
	9
	10 Mila by Night #4
	11 Natträven #6 (EK)
	12
	13
	14 Långpass 1:30-2:00h HD15-16 projekt
7	15
	16
	17
	18 Natträven #7 (EK)
	19
	20
	21 Långpass 1:15-1:45h
8	22
	23 Backe3000
	24
	25 Nattugglan #7 Älvsjöskogen
	26
	27
	28 Långpass 1:30-2:00h

- MARS -

9	1
	2
	3
	4 Natt-OL (kontrollplock) (EK)
	5
	6
	7 Långpass 1:30-2:00h
10	8
	9 Backe3000
	10 Mila by Night #5
	11
	12
	13
	14
11	15
	16
	17
	18
	19 Nyköpingsnatten
	20 Nylöpingsorienteringen
	21 Mäsenstafetten
12	22
	23 Snabbdistans
	24
	25
	26 Natträvarnas natt
	27
	28 sommartid
13	29
	30
	31

- APRIL -

13	1
	2 Kjula lång
	3 J-cup/E-serie Växjö OK
	4
14	5 J-cup/E-serie Växjö OK Klemmingen lång
	6
	7
	8
	9 Grymnatta (DM)
	10 SNO lång
	11 SM Ultra Ronneby OK Rånässtafetten
15	12
	13 10-milarepet
	14
	15
	16
	17 Snättringe lång Krokek medel
	18 Kolmårdskavlen
16	19
	20
	21
	22
	23 Natt-SM Tjällmo-Godegård
	24 Stigtomtaket För-NOC Ravinen
	25 Stigtomtaket För-NOC Söders
17	26
	27
	28
	29
	30 Elitserie sprint

- MAJ -

17	1 10MILA
	2
18	3
	4
	5 DM sprint
	6
	7
	8
	9
19	10
	11
	12
	13 SM sprint OK Tyr
	14
	15 J-cup/E-serie OK Jösse
16 J-cup/E-serie OK Jösse	
20	17
	18
	19 SCC
	20
	21
	22 JVM-test
	23 JVM-test
21	24 JVM-test
	25
	26 SCC EM ->
	27
	28
	29
22	30
	31

- JUNI -

22	1
	2 SCC
	3
	4
	5
	6
23	7
	8
	9
	10
	11 Elitserie Luleå
	12 Lida Loop
24	13 Lida Loop
	14
	15
	16
	17
	18
25	19 Jukola
	20
	21
	22
	23
	24
26	25
	26
	27
	28
	29
	30

-- Träningsläger --

- JULI -

26	1
	2
	3
	4
27	5 JVM ->
	6
	7
	8
	9
	10
28	11
	12
	13
	14
	15
	16
29	17
	18
	19
	20
	21
	22
30	23
	24
	25
	26 O-ringen
	27
	28
31	29
	30
	31

-- Träningsläger --

- AUGUSTI -

	1
31	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
32	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15
33	16
	17
	18
	19
	20
	21
	22
34	23
	24
	25
	26
	27
	28 SM lång OK Tyr USM
	29 SM lång OK Tyr USM
35	30
	31

- SEPTEMBER -

	1
35	2
	3 SM medel Umeå OK
	4 SM medel Umeå OK
	5 SM stafett Umeå OK
36	6
	7
	8
	9
	10
	11 DM lång
	12 DM medel
37	13
	14
	15
	16
	17
	18
	19 DM stafett
38	20
	21
	22
	23
	24
	25 Lidingöloppet E-serie/J-cup Dalaportens OL
	26 E-serie/J-cup Dalaportens OL
39	27
	28
	29
	30

- OKTOBER -

	1
39	2
	3
40	4
	5
	6
	7
	8
	9 25-manna
	10 25-mannakorten
41	11
	12
	13
	14
	15
	16
	17
42	18
	19
	20
	21
	22
	23 E-serie/J-cup Köping-Kolsva
	24
43	25
	26
	27
	28
	29
	30 Smålandskavlen
	31 Smålandskavlen