

# Aktiviteter och träningar hösten 2024

Aktiviteter/ träningar EFK 2024 ver 2024-08-12

BL = Banläggare

TV = Träningsvärd (tanken är att TV tar emot, förklarar, ev. sköter start och mål, ev. skuggar, osv.)

SkOF aktivitet	SkOF ungdomsserie = ALLA DELTAR!	Skånsk orienteringstävling, eget deltagande.		
För information.	MtBO (mountainbikeorientering)			
Datum	Träningsform, Tränare/ ledare	Tid	Grupp	Samlingsplats
lördag 17/8	Träningsupptakt	10:00-ca 14:00	Alla	Sätofta/ Mellbys.
söndag 18/8	Pyttebanan, medel. Hjärnarps OL	10:00	Alla	Ängelholm
torsdag 22/8	Orienteringsträning, gemensam för alla grupper - typ klädnype-OL?	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag eller annan plats
lördag 24/8	DM, medel. Lunds OK	10:00	Alla	Skryllegården
söndag 25/8	DM, stafett. Lunds OK	10:00	Alla	Skryllegården
torsdag 29/8	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Alla	Stenskogen/ Backagården
lördag 31/8	MTBO - Stehag	10:00	Alla	Gya bygdegård, Stehag
söndag 1/9	FK Åsen, medel. FK Åsen	10:00	Alla	Erikstorp SV Tollarp
torsdag 5/9	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag eller annan plats
lördag 7/9	Septembersprinten, Lunds OK	10:00	Alla	Gunnesbo, Lund
söndag 8/9	Frostavallslöpet, lång, Ringsjö OK	10:00	Alla	Frostavallen
torsdag 12/9	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag eller annan plats
lördag 14/9	Gyngetrampen, medel. OK Gyng	10:00	Alla	Hjärtatorpet, Lönsboda
söndag 15/9	DM, lång. Hässleholms OK	10:00	Alla	Husarlyckan, Adseke
torsdag 19/9	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Alla	Ev Frostavallen
söndag 22/9	Fyrklubbs. Hästveda OK.	10:00	Alla	Hästveda?
torsdag 26/9	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag eller annan plats
lördag 28/9	Älgots Cup. Örkelljunga FK	11:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Slättsjö
söndag 29/9	Ungdomsstafetten + Höstrusket, medel. Örkelljunga FK	10:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Slättsjö

## Aktiviteter/ träningar EFK 2024 ver 2024-08-12

BL = Banläggare

TV = Träningsvärd (tanken är att TV tar emot, förklarar, ev. sköter start och mål, ev. skuggar, osv.)

**SkOF aktivitet** SkOF ungdomsserie = ALLA DELTAR! Skånsk orienteringstävling, eget deltagande.

För information. MtbO (mountainbikeorientering)

Datum	Träningsform, Tränare/ ledare	Tid	Grupp	Samlingsplats
torsdag 3/10	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Bygdegården upptagen. Eslöv/Trollsjön. ProvaPå?
söndag 6/10	<i>DM, ultralång, Stigmännan Karlshamns OK.</i>	10:00	Alla	Karlshamn
torsdag 10/10	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
torsdag 17/10	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
fredag 18/10	<i>Revinge by Night, nattstafett, Lunds OK/Malmö OK</i>	19:00?	Alla	Revingehed?
lördag 19/10	<i>Hedjakten, lång, patrull. Lunds OK.</i>	10:00?	Alla	Revingehed?
torsdag 24/10	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
torsdag 24/10	<i>Kretsmästerskap sydvästra natt, lång. Ringsjö OK.</i>	18:30	Alla	Orup
torsdag 31/10	<i>Höstlov, ingen träning</i>			
torsdag 7/11	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
torsdag 14/11	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
torsdag 21/11	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
torsdag 28/11	Avslutning prisutdelning + fika	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
fredag 29/11	<i>HBG Sprint by Night, natt, sprint. Helsingborgs SOK</i>	?	Alla	Kårnan
lördag 30/11	<i>HBG Indoor, etapp 1 HBG Indoor, etapp 2</i>	10:00? 14:00?	Alla	?