



Träningsprogram våren 2026

Vecka	Start-Datum	Aktivitet	Plats	Banläggare/Ansvarig	Administratör
13	260325	Vårupptakt	Kyrkberget	Träningskommittén	Klas
14-15	260330	Veckans bana	Rya	Träningskommittén	
16-17	260413	Veckans bana	Hitorp	OK Milan	
16	260414	Tränings-ol	Rya	Klas	
18-19	260427	Veckans bana	Kanalen	OK Milan	
19	260505	Tränings-ol, Ego	Vedevåg	Susanne	Klas
20-21	260511	Veckans bana	Ås	OK Milan	
20	260512	Tränings-ol	Rya S	Annika	Klas
21-22	260518	Veckans bana	Måle	Träningskommittén	
22	260526	Poängtävling 1	Stadsskogen	OK Milan	
23-24	260601	Veckans bana	Munkhyttan	Träningskommittén	
23	260602	Poängtävling 2	Ramshyttan	OK Milan	
24-25	260608	Veckans bana	Lockhyttan	OK Milan	
25	260616	Sprint-KM			
25-26	260615	Veckans bana	Vedevåg	Hans	Patrik
26	260623	Poängtävling 3	Hammarby	OK Milan	
27	260630	Poängtävling 4	Kyrkberget	OK Milan	
28	260707	Poängtävling 5	Ramshyttan	OK Milan	
29	260714	Poängtävling 6	Kyrkberget	OK Milan	
30-31	260720	Veckans bana	Klacka Lerberg	OK Milan	

Veckans bana sitter ute två veckor, måndag-söndag. Information och samlingsplats kommer att finnas på hemsidan och Eventor. Banorna kommer vara uppsatta vid klubbstugan och kartor finns i brevlådan. Banorna kan också skrivas ut från Eventor. Kontrollerna är markerade med små skärmar. Banorna finns på Livelox för den som har GPS-klocka och vill lägga in.

På träningsorienteringarna kommer Sportident att användas. Information om samlingsplats och tid kommer att finnas på hemsidan och Eventor.

Banlängder för Veckans bana och tränings-OL:

Bana 1 ca 5km (svart), Bana 2 ca 4 km (svart), Bana 3 ca 3km (blå), Bana 4 ca 2 - 2,5 km (vit-gul)

Sprint-OL:

Bana 1 ca 3 km, Bana 2 ca 2km.

Vi har även lagt in OK Milans träningar i programmet.