



Våren och sommaren 2010 med HOK

Ungdoms- och träningssektionen

Nybörjar- och fortsättningsgrupper, **måndagar kl 17.30** på Hlm-gården. Startdatum se nedan.
Löpträning (intervaller och löpteknik/styrka), **tisdagar kl 19.00** på Hlm-gården.
Kretsträningar, **torsdagar kl 18.00** fr o m 8 april. Samlingstid/plats se hemsidan.

Februari

4, 11, 18 **Träning/Vintervarvet**, kl 17.45 Hlm-gården
25 **Träning**, kl 17.45 Hlm-gården

Mars

4, 11, 18 **Träning**, kl 17.45 Hlm-gården
5 **Ungdomsserie Natt**, Pan
21 **Ungdomsserie 1**, FK Åsen
25 **Löptest 3 km**, kl 17.45 Hlm-gården
29 **Träning för fortsättninggruppen startar**, kl 17.30 Hlm-gården

April

1 **Ungdomsserie Natt**, OK Kompassen
5 **Ungdomsserie 2**, Lunds OK
8 **Kretsträningar startar**
12 **Nybörjarträning startar**, kl 17.30 Hlm-gården
17-18 **SSM**, OK Dacke. Uttagna av SKOF (13-16 år)
25 **Ungdomsserie 3**, FK Göingarna

Maj

12-16 **SKOF tävlingsresa**, Örebro eller Värmland. Uttagna av SKOF (13-16 år)
16 Tjejmilen Hässleholm, **HOK** arrangerar
21-22 **Kretsläger**, BarnensBy/Hästveda. För alla ungdomar t o m 16 år
22 **Älgots Cup**, OK Torfinn
30 **DM Sprint**, Simrishamns OK
Älgots Cup, Tyringe OK Datum ej ännu bestämt.

Juni

5-6 Unionsmatchen (lag med Halland) Kungsbacka. Uttagna av SKOF
6 Sommarlandssprinten, Skara
13 **Flitpris-/familjeresan**
18-20 Tre skåningar och en dansk. Helsingborgs SOK/Helsingör
21-24 Regionläger i Småland. 14-åringar uttagna av SKOF
21-24 **SKOF breddläger** 11-14 år, Glimåkra. Fri anmälan
28-2/7 **SKOF breddläger** 13-16 år, Glimåkra. Fri anmälan
28-2/7 **Riksläger Idre**, 13-16 år. Fri anmälan

Juli

12-14 Andrarums 3-kvällars
25-30 O-Ringen, Örebro

Augusti

12.15 **GM** (GM- och USM-läger) Gandvik/Lidköpings VSK. Uttagna av SKOF

*Håll dig informerad på www.hassleholmsok.nu
Fullständigt tävlingsprogram finns på orientering.se/tävlingar*