



Träningsprogram hösten 2019

Strängnäs-Malmsby OL



V	D	Datum	Tid	Träning/tävling	Samling/Karta/Startplats	Tema
32	må	05-aug				
	ti	06-aug	14.00	Distriktsmatch, Kristinehamns OK	Kristinehamn	
	ons	07-aug	10.00	Distriktsmatch, Kristinehamns OK	Kristinehamn	
	to	08-aug	18.00	Orienteringsträning	Visholmen	Sprintorientering
	fre	09-aug				
	lör	10-aug				
	sön	11-aug				
33	må	12-aug	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	13-aug	18.00	Orienteringsträning	SMOL-gården	Labyrint-OL+Sprint-stafett/Keps-OL
	ons	14-aug				
	to	15-aug	18.00	Orienteringsträning	SMOL-gården 17.45, Tosterön, Skedinge 18.00	Kompass-stjärna + banor
	fre	16-aug				
	lör	17-aug	14.00	Strängnäs Stadslopp	Västervikstorget	Löpartävling
	sön	18-aug	10.00	Arboga OK/Köping-Kolsva OK	Lockmora, Kungsör	
34	må	19-aug	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	20-aug				
	ons	21-aug				
	tor	22-aug	18.00	Orienteringsträning	SMOL-gården 17.30, Abborrberget 18.00	Stenar
	fre	23-aug				
	lör	24-aug				
	sön	25-aug	10.00	DM sprint, OK Tor	Torshälla	Ledartröjan/ Juniorligan
35	må	26-aug	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	27-aug	18.00	Orienteringsträning	SMOL-gården	2-mannastafett/Höjdkurve-OL
	ons	28-aug				
	to	29-aug	18.00	Orienteringsträning	SMOL-gården/ Stadsskogen	Springa rakt
	fre	30-aug				
	lör	31-aug	10.00	DM medel, Ärla IF	Ärla	Ledartr./j-ligan/UKM, Raketen
	sön	01-sep	10.00	DM lång, OK Klemmingen	Gnesta	Ledartröjan/ Juniorligan
36	må	02-sep	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	03-sep				
	ons	04-sep				
	to	05-sep	18.00	Orienteringsträning	SMOL-gården	Ungdomscupen
	fre	06-sep	20.00	DM natt, OK Södertörn	Södertörn	Ledartröjan/ Juniorligan
	lör	07-sep				
	sön	08-sep	10.00	DM stafett, Eskilstuna OL	Vilsta, Eskilstuna	
37	må	09-sep	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	10-sep	18.00	Orienteringsträning	SMOL-gården	Kompass-stjärna/Korta banor
	ons	11-sep				
	to	12-sep	18.00	Orienteringsträning	SMOL-gården 17.30, Grundbro 18.00	Banor
	fre	13-sep				
	lör	14-sep				
	sön	15-sep				
38	må	16-sep	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	tis	17-sep				
	ons	18-sep				
	to	19-sep	18.00	Orienteringsträning	SMOL-gården 18.00	
	fre	20-sep				
	lör	21-sep	10.00	Mälarmårdsdubbeln, medel	Katrineholm/Vingåker	
	sön	22-sep	10.00	Mälarmårdsdubbeln, lång	Katrineholm/Vingåker	
39	må	23-sep	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	24-sep	18.00	Orienteringsträning	SMOL-gården	Stigvägval/Keps-OL
	ons	25-sep				
	to	26-sep	18.00	Orienteringsträning	SMOL-gården	Intervall-OL
	fre	27-sep				
	lör	28-sep	10.00	Västerås SOK/Lidingöloppet	Västerås/Lidingö	
	sön	29-sep	10.00	Västerås SOK/Lilla Lidingöloppet	Västerås/Lidingö	
40	må	30-sep	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	01-okt				
	ons	02-okt				
	to	03-okt	18.00	Orienteringsträning	SMOL-gården	2-mannastafett/Lag-OL
	fre	04-okt				
	lör	05-okt				
	sön	06-okt				
41	må	07-okt	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	08-okt	18.00	Orienteringsträning	SMOL-gården	Linje-OL
	ons	09-okt				
	to	10-okt	18.00	Orienteringsträning	SMOL-gården	Natträven
	fre	11-okt				
	lör	12-okt	09.00	25-mannastafetten	Berga, Haninge	
	sön	13-okt	10.00	25-manna-medeln	Berga, Haninge	
42	må	14-okt	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	15-okt	18.30	Inomhusgympa	Långbergets gympasal	
	on	16-okt				
	to	17-okt	18.00	Torsdagsträning	SMOL-gården	
	fr	18-okt				
	lö	19-okt	11.00	Daladubbeln, stafett	Falun	
	sö	20-okt	09.00	Daladubbeln, patrull	Falun	
43	må	21-okt	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	22-okt	17.45	Orienteringsträning 17.45, Inomhusgympa 18.30	Långbergets gympasal	
	on	23-okt				
	to	24-okt	18.00	Torsdagsträning	SMOL-gården	



Träningsprogram hösten 2019

Strängnäs-Malmby OL



	fr	25-okt				
	lö	26-okt				
	sö	27-okt	10.00	OK Enen	Enköping	
44	må	28-okt	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	29-okt	18.30	Inomhusgymna	Långbergets gympasal	
	on	30-okt				
	to	31-okt	18.00	Torsdagsträning	SMOL-gården	
	fr	01-nov				
	lö	02-nov	20.00	Rodhenloppet	Uppland	
	sö	03-nov	10.00	Höstlunken	Stockholm	
45	må	04-nov	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	05-nov	18.30	Inomhusorientering del 1	Långbergets gympasal	Inomhusorientering
	on	06-nov				
	to	07-nov	18.00	Torsdagsträning	SMOL-gården	
	fr	08-nov				
	lö	09-nov	10.00	Tullinge SK	Tullinge	
	sö	10-nov	10.00	Tullinge SK	Tullinge	
46	må	11-nov	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	12-nov	18.30	Inomhusgymna	Långbergets gympasal	
	on	13-nov				
	to	14-nov	18.00	Nattcup del 1		Nattorientering, träningstävling
	fr	15-nov				
	lö	16-nov				
	sö	17-nov				
47	må	18-nov	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	19-nov	17.45	Orienteringsträning 17.45, Inomhusgymna 18.30	Långbergets gympasal	
	on	20-nov				
	to	21-nov	18.00	Torsdagsträning	SMOL-gården	
	fr	22-nov	18.00	Trivselkväll	SMOL-gården	
	lö	23-nov	10.00	Fakiren, Köping-Kolsva OK	Köping/Kolsva	
	sö	24-nov	10.00	Långpass	SMOL-gården	
48	må	25-nov	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	26-nov	18.30	Inomhusgymna	Långbergets gympasal	
	on	27-nov				
	to	28-nov	18.00	Torsdagsträning	SMOL-gården	
	fr	29-nov				
	lö	30-nov				
	sö	01-dec	10.00	Långpass	SMOL-gården	
49	må	02-dec	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	03-dec	17.45	Orienteringsträning 17.45, Inomhusgymna 18.30	Långbergets gympasal	
	on	04-dec				
	to	05-dec	18.00	Nattcup del 2		Nattorientering, träningstävling
	fr	06-dec				
	lö	07-dec				
	sö	08-dec	10.00	Långpass	SMOL-gården	
50	må	09-dec	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	10-dec	18.30	Inomhusgymna	Långbergets gympasal	
	on	11-dec				
	to	12-dec	18.00	Torsdagsträning	SMOL-gården	
	fr	13-dec				
	lö	14-dec				
	sö	15-dec	10.00	Långpass	SMOL-gården	
51	må	16-dec	18.00	Löpträning	SMOL-gården	
	ti	17-dec	18.30	Inomhusorientering del 2	Långbergets gympasal	Inomhusorientering
	on	18-dec				
	to	19-dec	18.00	Torsdagsträning	SMOL-gården	
	fr	20-dec				
	lö	21-dec				
	sö	22-dec	10.00	Långpass	SMOL-gården	
52	må	23-dec				
	ti	24-dec				
	on	25-dec				
	to	26-dec				
	fr	27-dec				
	lö	28-dec				
	sö	29-dec	10.00	Långpass	SMOL-gården	
53	må	30-dec				
	ti	31-dec				