

AOK OL-sektionens verksamhetsplan för 24.

För nationella tävlingar hänvisar vi till tävlingsprogrammet på Eventor. AOK står för anmälningsavgiften till dessa tävlingar, dessutom är det reseersättning till tävlingar i

Småland o Östergötland och till Tjustalliansens arrangemang. **Samåkning!!!**

Några i "närheten" : Kolmårdsdubbeln, 6-7/4 ,Mariannelundsorienteringen 13/4 , Anebyorientering 14/4, DM Natt Växjö, 26/4, Pilaboträffen Anneberg 28/4, Björkforskampen 5/5 . DM Sprint OK Gränsen 1/6. Tjustsprinten Gamleby 1/7 (O-Ringen Småland Oskarshamn 22-27/7)

Bauertrampet Jönköpings OK , DM medel OK Bävern 24/8 , Nässjö OK medel 7/9 , DM lång Eksjö 15/9 NAIS Träffen 21-22/9, IKHP natt o medel Pölder Cup avslut 27-28/9, Kolmårdsträffen 5-6/10 , Växjö OK medel 5/10

AOKs verksamhet

VÅREN:

Ungdom: löpträning inför OL-säsong : Måndagar 4 -25/3 . OL-kurs Nybörjare o Fortsättningsgrupp Måndagar 8/4, 15/4 o 29/4. **Samling**: Rävlyckan 18.00

Motions-OL: 3 banor ca 2-3-4 km **Torsdagar** 11/4 o 18/4 Tid o plats senare se hemsida o facebook

Ungdomsserien : Ti 23/4 Ankarsrums OK , To 2/5 VO, To 9/5 GOK.

ÖVRIGT : Introduktionsdag för vuxna o unga Lö 6/4

HÖSTEN :

Ungdom :OL-träning (kurs) **Måndagar**: 19/8, 26/8, 2/9 18.00 Rävlyckan

Motions-OL : Torsdagar_15/8 , 22/8 o 29/8

Ungdomsserien : Ti 3/9 VO , To 12/9 GOK, To 19/9 AOK Avslutning o prisutdelning.

Tjustmästerskap:

Tjuststafett 29/5 VO

Dag 12/9 GOK i samband med Ungdomsserien enl. ovan