

## **AOK OL-sektionens verksamhetsplan för 25.**

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" : 22/3 DM natt Aneby , 6/4 Ålems OK, 12-13/4 Kolmårdsdubbeln, 20-21/4 Tjällmo Godegård, 21/4 Målilla OK, 26-27/4 OK Motala, 1/5 Linköpings OK, 3-4/5 10mila Finspång, 18/5 Ok Norrvirdarna, 25/5 Lämmeltåget Aneby, 25/5 Söderköpings OK, 6/6 DM sprint Växjö, 30/6 Tjustsprinten Västervik ,1-2/7 Tjust 2-dagars Gamleby, 5/7 Tjoget

21-26/7 O-ringen Jönköping, 7/8 Stjärnorpsmedeln, 9/8 Götalandsm.,Eksjö,23-24/8Kolmårdsträffen

23/8Nässjö Ok, 30-31/8 Tranåsträffen, 6/9 DM medel Alstermo, 7/9 DM stafett Alstermo, 13-14/9 Veteran SM Kalmar, 20/9 Bauertrampet Jönköping, 21/9 DM Lång Bredaryd, 26-27/9 Pölder Cup Västervik, 25-26/10 Växjö OK , 7-9/11 O-Event Borås.

### AOKs verksamhet

VÅREN:

**Ungdom:** April : Löp-OI träning måndagar18.00 Rävlyckan. Maj : Ti 6/5 Prova på o uppstart för nya o fortsättningsgrupp 18.00 samling Rävlyckan. Fortsättning tisdagar i Maj t.o.m.3e Juni 18.00 Rävlyckan. 10e Juni avslut i Bärnäset ( grillkväll )

**Motions-OL:** 3-4 banor ca 2-3-4-6 km Torsdagar 10/4 o 24/4 Tid o plats senare se hemsida o facebook

**Ungdomsserien :** Ti 29/4 GOK, To 8/5 AOK, To 15/5 VO.

HÖSTEN :

**Ungdom :**OL-träning ( kurs ) Måndagar: 18.00 Rävlyckan

**Motions-OL :** Torsdagar\_21/8 , 28/8 o 4/9 tid o plats senare på facebook o hemsidan

**Ungdomsserien :** Ti 2/9 GO, To 11/9 AOK, To 18/9 VO Avslutning o prisutdelning.

### **Tjustmästerskap:**

Tjuststafett: 4/6 AOK,

Dag : VO datum ej klart

Natt : GOK ”