

Februari 2019

Dat	Dag	Plat	Tid	Aktivitet
1	Fr	Norr		Träningsamling i norra Östergötland/Indoor-O i Stockholm
2	Lö	Norr		Träningsamling i norra Östergötland/Indoor-O i Stockholm
3	Sö	Norr		Träningsamling i norra Östergötland/Indoor-O i Stockholm
4	Må			
5	Ti	Åsb	18:30:	Skidåkning från Åsborgen för de som vill (se hemsida/Ärla Fri
6	On		17:45	Intervallträning med friidrotten
7	To	Åsb		Skidåkning eller löpträning (se Ärla medlemmar FB och hemsidan)
8	Fr			
9	Lö	Åsb	10:00:	Saml för spårning med skidor och skoter inför DM i skid-O
		Sko	15:00	Inomhusträning med olika moment och bollspel
10	Sö	Åsb	10:00:	Saml för spårning med skidor och skoter inför DM i skid-O
			10:00	Kommunträning arrangerad av OK Tor (10-12:00)!
11	Må	Åsb	18:30	Budgetmöte med styrelse orienteringssektionen
12	Ti	Åsb	18:30	Fri träningstid löpning el skidor (se hemsida/FB Ärla medlemmar)
13	On	Mun	17:45:	Intervallträning med friidrotten
14	To	Åsb	20:18	Skidåkning eller löpträning (se Ärla medlemmar FB och hemsidan)
15	Fr			Förberedelser skid-O i Ärla 17 februari
16	Lö	Kju	10:00:	DM medeldist/skid-O för Sth/Södermanland. Även KM för Ärla!
17	Sö	Åsb	09:00:	Saml funkt skid-O DM-långdistans. Första start 11:00 (se nedan).
			09:00	Kommunträning Eskilstuna OL
18	Må			
19	Ti	Åsb		Skidåkning och löpträning dagtid på valfri tid.
20	On	Mun	17:45:	Intervallträning med friidrotten
21	To	Åsb		Skidåkning och löpträning dag tid på valfri tid.
22	Fr			
23	Lö			Tjejvasan Oxberg-Mora!
24	Sö	Åsb		Öppet spår. Ärla IF har kommunträning Orientering 10-12:00!
25	Må			Öppet spår
26	Ti	Åsb		Fri träningstid löpning el skidor (se hemsida/FB Ärla medlemmar)
27	On	Mun		Intervallträning med friidrotten
28	To	Åsb		
1	Fr	Åsb	18:30	Skidåkning och löpträning för alla kategorier
2	Lö			
3	Sö			Vasaloppet. Kjula IF har kommunträning 10-12:00!

Skidorientering i februari: Vi själva Ärla Orientering arrangerar skidorientering DM långdistans för både Södermanland och Stockholm söndagen 17 februari. Spåren börjar packas denna vecka och lördag-söndag 9-10 februari behöver vi hjälp även av en del skidspårare innan en del spår körs med skoter. BARA DE som inte är hemtama i Ärlatertängen kan åka DM vårt eget DM.

DM MEDELDISTANS som Kjula arrangerar vid Tallstugan dagen innan kan ALLA FRÅN ÄRLA anmäla sig till till. Vi kör det också som KM i de klasser där det blir två eller flera deltagare.

TRÄNING: Vi har inte lagt in många orienteringsträningar då det nu är så mycket snö och mer varslas efter ett töväder att det knappast blir meningsfullt. Blir mer ett val mellan löpning och skidor utifrån vädret. Info kommer på hemsidan och Ärla Medlemmar i Facebook.

INTRESSEANMÄLAN TIOMILA: Går att göra i Eventor i ytterligare drygt två veckor!

ÅRSMÖTE ORIENTERINGSSEKTIONEN: Kommer att hållas vid Åsborgen måndagen 11 mars klockan 18:30. Alla är välkomna!