

MÅNADSPROGRAM Ärla Orientering JANUARI 2014

On	1			
To	2			
Fr	3			
Lö	4	Åsb	10:30	Saml avr löpning på karta alla åldrar
		Sko	15:00	Styrketräning inomhus plus innebandy
Sö	5	Åsb	10:30	Saml avr Löpning HEM på karta
Må	6	Munk	14:20	Ärlaspelen, 3000 meter herrar
		Munk	15:15	Aktivitetsförslag 2014+synpunkter
Ti	7			
On	8	Åsb	18:00	Nattlöpning på karta
To	9	Åsb	18:30	Styrelsen: Planering 2013 inkl Eskilstuna Weekend
		Sko	17:45	Styrketräning
Fr	10			
Lö	11	Sko	14:00	Löpning till sprintint på bana vid Åsborgen
Sö	12	Åsb	10:00	Långdistansbana i skogen
			12:30	Fika+planeringsför TOTALT 2014(inkl uppgifter)
		Sko	18:00	Gympa
Må	13			
Ti	14			
On	15	Åsb	18:00	Nattlöpning på karta
To	16	Sko	17:45	Styrketräning
Fr	17			
Lö	18	Vil	10:30	Saml Vilsta för sprintstafett Fröslundakartan
Sö	19	Åsb	10:00	Saml avr "hemlängtan" från Kärlbro
Må	20			
Ti	21			
On	22	Åsb	18:00	Nattlöpning "hemlängtan" från Kjularakan
To	23	Sko	17:45	Styrketräning
Fr	24			
Lö	25			Skidororienterings-DM el träning om det blir snö
		Sko	14:00	Löpning till sprintstafett
Sö	26			Skidororienterings-DM el träning om det blir snö
		Vil	10:00	Saml långdistans i Vilstaområdet/Balsta
Må	27			
Ti	28			
On	29	Åsb	18:00	Nattlöpning "hemlängtan" från Rinkesta
To	30	Sko	17:45	Styrketräning
Fr	31			
Lö	1	Vil	10:30	Saml Vilsta för sprintstafett Fröslundakartan
Sö	2	Åsb	10:00	Saml hemlängtan från Barva Bygdegård

TRÄNING: Eftersom att det för närvarande inte ser ut att komma särskilt mycket snö lägger vi upp träningen efter "barmarksförhållanden" vilket förstås betyder att man kan åka skidor/skidorientering om det kommer snö. Månd arrang skidsekt träning för barn och ungdom vid Åsborgen. Program finns på skidhemsidan.

FÖRSLAG TÄVLINGAR OCH TRÄNINGAR: Ett utkast presenteras både efter 3000 meter i Munktellarenan må 6 januari (Trettondagen) och efter träningen sönd 12:e. Gäller även en ansvarsfördelning för träning och arr!

NYA REGLER FÖR MEDLEMSREGISTER OCH AKTIVITETS BIDRAG: Fr o m 1 januari 2014 ska alla medlemmars **HELA** personnummer inkl fyra sista finnas i både medlemsregister och vid ansökan om aktivitetsbidrag där 7-25 år nu gäller! En del som "fattas", inte har komplett personnr eller annat som "fattas" blir kontaktade.

JUKOLAINFO: Eftersom att det är billigare att anm till Jukola senast 30 januari kommer en Ärlainbjudan med förslag om supporterresa inkl personlig anmälningsavgift på hemsidan ganska snart. Jukola arr 14-15 juni i Kuopio.