röd-svart grupp

Träningar & tävlingar 2026

ändringar kan förekomma, ev fel kan finnas....

vecka	dag	**Moment**	**Samling**	**övrigt, ansvarig...**
v10	6-8 mars	**Hallandspremiären**		Hamstad/Laholm
v10	08-mar	Liu-elit Östgötaträning		TGOK
v11	11-mar	Onsdagsträning i MOK	MOK-stugan	även banläggarkurs
v11	14-mar	Liu-elit Östgötaträning		LOK
v11	14-15 mars	**Försäsongslägret**	Motala	13-16 år
v11	13-15 mars	**Göteborgs premiären**		
v12	18-mar	Onsdagsträning i MOK	MOK-stugan	
v12	**20-mar**	**Nyköpingsnatten**		
v12	**21-mar**	**Nyköpingsorienteringen**		
v12	**22-mar**	**Måsenstafetten**		KAVEL
v13	**25-mar**	Onsdagsträning i MOK & våfflor	MOK-stugan	Våfflor
v13	29-mar	Liu-elit Östgötaträning		OK eken
v13	27-mar	**Boensbergs natten**		
v14	27-29 mars	**Tibro tävlingar**		
v14	31-mar	Upptakt BMOL träningen	MOK-stugan	
v14	01-apr	Start ungdomsträning	MOK-stugan	
v14	01-apr	Onsdagsträning i MOK	MOK-stugan	
v15	03-apr	**Södertörn SL1**		PÅSK långfredagen
v15	05-apr	**Kolmården SL 2**		PÅSK påskdagen
v15	06-apr	**Kolmårdskaveln**		Påsk annandagen KAVEL
v15	07-apr	BMOL-vivåsen		Vägvals förenkling
v16	08-apr	Påskaktivitet & MOK-träning	MOK-stugan	
v15	10-apr	**SM -.natt SL3 Skogshjortarna**		
v15	11-12 april	**Vårspringet Linköping**		
v16	14-apr	BMOL Kulladal	Kullada	Minnesorientering-förenkling
v16	15-apr	Onsdagsträning i MOK	MOK-stugan	
v16	18 apil	**Torpa fejden** & Tiomila träning efter		
v17	21-23 april	BMOL Boxholm		riktning-kompass
v17	22-apr	Onsdagsträning i MOK & Tiomilaladdning	MOK-stugan	Pastaladdning & info för alla
v17	25-26 april	**OK Motala**		
v18	28-apr	BMOL, Bockarp		Linjeorientering-korridor
v18	29-apr	Onsdagsträning i MOK	MOK-stugan	
v18	01-maj	**Polka sprinten Gränna**		
v18	**02-maj**	**Tiomila Tranås**		**TIOMILA**
v19	5-7 maj	BMOL-teknik Ekeby		testa olika vägval
v19	06-maj	**Ljungsbrokampen**		
v19	9-10 maj	**Närkedubbeln**		
v19	10-maj	**Pekingduon**		
v20	12-14 maj	BMOL-teknik MOK-Örbergshult		Kontrollplockning-riktningsförändringar
v20	13-maj	Onsdagsträning i MOK	MOK-stugan	
v20	16-maj	**SM-sprint Ronneby**		

v20	17-maj	**Ronneby kaveln**		
v21	19-21 maj	BMOL-teknik BOK		vägval
v21	20-maj	Onsdagsträning i MOK	MOK-stugan	
v21	24-maj	**Lämmeltåget**		
v22	26-maj	Sprint-KM Mjölby		
v22	27-maj	Onsdagsträning i MOK	MOK-stugan	
v22	29-31 maj	**Sommarland & titta på världscup**	kinnekulle	Klubbresa mer info kommer
v23	02-jun	KM Medel Gruvorna		
v23	03-jun	Onsdagsträning i MOK	MOK-stugan	
v23	5-7 juni	**Alfta-Ösa SL & stafett**		
v24	10-jun	Onsdagsträning i MOK	MOK-stugan	
v25				Midsommar
v26	27-28 juni	**Tjoget**		
v27	29/6-5/7	**Tjust, JWOC-publiktävlingar**		
v28				
v29				
v30	19-25 juli	**O-ringen**	**Göteborg**	
v31	31-2 aug	**Ungdomens-tiomila**		
v32	7-9 aug	**Götalandsmästarskapen**		
v33	11-aug	**Tjällmoträffen**		
v33	15-16 sept	**Kolmårdsträffen**		klubbläger
v34	18-aug	BMOL teknik start höst		
v34	19-aug	MOK u-start		
	19-aug	Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v34	21-22 aug	SM medel Almby IK		
v34	23-aug	SM stafett		
v35		BMOL teknik		
v35		Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v35	28-aug	DM natt Ödeshög		
v35	30-aug	DM lång Björkfors		
v36		BMOL teknik		
v36		Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v36	5-6 sept	DM medel o stafett Mjölby ok		
v37		BMOL teknik		
v37		Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v37	12-13 sept	SM-lång FK Göingarna		
v37	12-13 sept	Norrköping-AIS träffen		
v38		BMOL teknik		
v38		Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v38	18-20 sept	Veteran-SM Södertälje		
v38	20-sep	IFK Linköping		
v39		BMOL teknik		
v39		Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v39	26-sep	Boxholmsloppet		
v40		BMOL teknik		
v40		Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v40	04-okt	sprint DM Matteus		
v41		BMOL teknik		

v41		Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	Pastaladdning inför 25-manna
v41	10-okt	25-manna Huddinge/Södertötn		
v41	11-okt	25-manna medeln		
v42		Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v42	17-18 okt	Dala-Dubbeln		
v42	17-okt	SM-Ultra lång		
v43		Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v44	28-okt	Höstlovsaktivitet-Halloween		
v45				
v45	6-8 nov	Borås		
v46				
v47				
v48				
v49				
v50				
v51	16-dec	Julmys		
v52				
v53				

tisdagar
OL-teknik med olika moment på olika kartor. Vägvisning till träningen se www.mjolbyok.se
Anders M, Henrik T, Viktoria PL hjälps åt att anpassa BMOL träningen till att öva på på olika moment.

Intervall träning : rekommenderas att delta på IK Akele träningen som utgår från MOK-stugan 18:00 på tisdagar
för info om träningar o ev ändringar kommuniceras i röd-svart chattgrupp på messenger
ev. frågor kontakta Viktoria 0704956236