

 **Mars 2018**

Kontaktpersoner:

Anita Wehlin: anita@tjalve.nu 076-0747798

Johan Dahm: 076-9499333

Obs! Detta är ett preliminärt program.

Vid eventuella förändringar görs uppdateringar i kalendern som finns på vår hemsidan under fliken orientering.

Även eventuella länkar till Inbjudningar mm finns på hemsidans kalender.

Dat	Dag	Kat	Aktivitet	Samling/Avfärd	Ansvariga/Ledare
1	To	5-11 år 12- 12-	Gympa, hinderbanor, orienteringsövningar, m.m. Intervallträning; i olika former (kort-lång, backe-slätlöpning) Crosstraining/styrke- och konditionsträning	Vilbergsskolan 18-19 Tjalvegården 17:30 Vrinnevipark 18.30-19.30	Hillevi L Sven-Johan P, Peter W Lena M
2	Fr				
3	Lö	ALLA	Kartpass i skogen med LiU, anmälan till anita@tjalve.nu senast torsdag	Avfärd ca 09.30 SMS-samordning av skjuts	Ungdomsledarna
4	Sö				
5	Må				v.10
6	Ti	ALLA	Gemensam löpträning i grupper, Vinterrundor Soppa och smörgås	Tjalvegården 17.40	Lena M, Karin Z, Helen Ö
7	On				
8	To	5-11 år 12- 12-	Gympa, hinderbanor, orienteringsövningar, m.m. Intervallträning; i olika former (kort-lång, backe-slätlöpning) Innebandy	Vilbergsskolan 18-19 Tjalvegården 17:30 Vrinnevipark 18.30-19.30	Violetta, Elin och Sara S-J P, Peter W Sven-Johan P
9	Fr				
10	Lö	11-16 år	ÖOF:s försåsongsläger Norrköping (Nais OK), gul-violett svårighet		
11	Sö				
12	Må				v11
13	Ti	ALLA	Löpträning i grupper, Linje-OL på stig/Bertils minne? Soppa och smörgås	Tjalvegården 17.40	Lena M, Karin Z, Helen Ö
14	On				
15	To	5-11 år 12- 12-	Gympa, hinderbanor, orienteringsövningar, m.m. Intervallträning; i olika former (kort-lång, backe-slätlöpning) Crosstraining/styrke- och konditionsträning	Vilbergsskolan 18-19 Tjalvegården 17:30 Vrinnevipark 18.30-19.30	Hillevi L Sven-Johan P, Peter W Lena M
16	Fr		Ungdomsledarkonferens	Villa Fridhem	
17	Lö		ÅRSMÖTE Tjalve IF Norrköping	14.00 Tjalvegården	
18	Sö	ALLA	Tjalves träningsdag, 2 OL-pass, gemensam lunch	Tjalvegården 09.30	Ungdomsledarna
19	Må				v12
20	Ti	ALLA	Gemensam löpträning i grupper, Reflexrundan/Sprint? Soppa och smörgås	Tjalvegården 17.40	Lena M, Karin Z, Helen Ö
21	On				
22	To	5-11 år 12- 12-	Gympa, hinderbanor, orienteringsövningar, m.m. Intervallträning; i olika former (kort-lång, backe-slätlöpning) Crosstraining/styrke- och konditionsträning	Vilbergsskolan 18-19 Tjalvegården 17:30 Vrinnevipark 18.30-19.30	Elin och Liz S-J P, Peter W Lena M
23	Fr	ALLA	Nyköpings OK natt	för info se Eventor	
24	Lö	ALLA	Nyköpings OK lång	för info se Eventor	
25	Sö	ALLA	Måsenstafetten	för info se Eventor	
26	Må				v13
27	Ti	ALLA	Gemensam löpträning i grupper alt. Sprintträning ? Soppa och smörgås	Tjalvegården 17.40	Lena M, Karin Z, Helen Ö
28	On				
29	To	5-11 år 12- 12-	Ingen gympa, vi tjuvstartar istället med påskfirandet. Intervallträning; i olika former (kort-lång, backe-slätlöpning) Crosstraining/styrke- och konditionsträning ???	Tjalvegården 17:30 Vrinnevipark 18.30-19.30	Sven-Johan P, Peter W Lena M
30	Fr	ALLA	Kjula IF, lång	för info se Eventor	
31	Lö	ALLA	OK Kolmården, medel	för info se Eventor	