

# Tränings- och Tävlingsprogram 2023

Rutin för Tränings OL är densamma som tidigare år.

Utsedd banläggare kontaktar Gunnar på kansliet för mer information eller kollar på hemsidan.

Anmälan till tävlingar sker via Eventor.


Mass Ivars Minne, vårt klassiska Vandringspris skall vi återigen dela ut i år.



En poängtävling där man samlar poäng på KM, VDM och DM.

Se även mer information på MOKS hemsida under "Föreningen/Breddverksamhet" där hittar du mer information angående Tränings OL, anmälan till tävlingar, Mass Ivars Minne mm.

Kontakta Gunnar på kansliet om du vill ha tillgång till Facegruppens inlägg.

Vad färgerna betyder: **Elit** **Ungdom** **Veteran** Alla

MAJ	JUNI
2 Ti <b>Rättvik, veteran.</b>	3 L Alfta, medel.
4 To <b>Siljanskrets, Leksand.</b>	4 S Alfta, lång.
6 L Avesta, medel. Karlstad, medel.	5 M Alfta, medel.
7 S Avesta, medel. Karlstad, lång.	6 Ti Alfta, lång.
9 Ti <b>Avesta, veteran.</b>	7 O <b>Mora, veteran.</b>
10 O Tränings -OL, arr. Åke Gruvman.	13 Ti <b>Hedemora, veteran.</b>
13 L Falun, medel.	14 O Tränings- OL, arr. Lars Gunnarsson.
14 S Falun, lång.	17 L <b>Venla, stafett damer, Finland.</b>
16 Ti VDM, Lima  <b>Mass Ivars Minne</b> <b>Siljanskrets, Lima.</b> <b>Domnarvet, veteran.</b>	18 S <b>Julkola, stafett herrar, Finland.</b>
20 L Hagfors, medel. <b>Tiomila, Skellefteå</b>	20 Ti <b>Leksand, veteran.</b>
21 S <b>Tiomila, Skellefteå</b>	25 S Idre, lång. <b>SM- Ultralång, Idre.</b> <b>SM- veteran Ultralång, Idre.</b>
23 Ti <b>Korsnäs, veteran.</b>	30 F 3+3 Sälen, medel (arr Malungs OK).
24 O Tränings -OL, arr. Lars Harkman.	<b>JULI</b>
27 L <b>SM- sprint, Lund.</b> Domnarvet, medel.	1 L 3+3 Sälen, lång (arr Malungs OK).
28 S <b>SM- sprintstafett, Lund.</b> Domnarvet, medel.	2 S 3+3 Sälen, medel (arr Malungs OK).
30 Ti <b>Vansbro, veteran.</b> <b>Siljanskrets, Vansbro.</b>	4 Ti <b>Ludvika, veteran.</b>
31 O Tränings- OL, arr. Jörgen Norén.	19 O Buggruset, löptävling (arr Malungs OK).
	23 S O-ringen, Åre, lång.
	24 M O-ringen, Åre, lång.
	26 O O-ringen, Åre, medel.
	27 To O-ringen, Åre, medel.
	28 F O-ringen, Åre, lång.

AUGUSTI	SEPTEMBER forts.
1 Ti ? , veteran.	7 To Siljanskrets, Gagnef.
2 O Tränings- Ol arr. Jan- Olov Matsson.	8 F Ungdoms- SM, sprint, Karlskrona. Veteran- SM, sprint, Tiveden.
5 L Norberg, lång.	9 L Bjursås, lång. Ungdoms- SM, lång, Karlskrona. Veteran- SM, medel. Karlsborg.
6 S Norberg, lång.	9 L Årjäng, medel. Ungdoms- SM, dist. stafett , Karlskrona. Veteran- SM, lång. Karlsborg.
8 Ti Grangärde, veteran.	12 Ti St. Tuna, veteran.
9 O Tränings-OL, arr. Fam. Gellerbrant.	13 O Tränings- OL, arr. Fam. Sigfrids.
12 L St.Tuna, medel.	14 To Siljanskrets, Mora.
13 S St.Tuna, lång.	15 F SM- natt, Sundsvall.
15 Ti Grängesberg, veteran.	16 L Grängesberg , medel. Kroppa , medel.
16 O Tränings-OL, arr. Hans Daniels.	17 S Grängesberg , medel. Swedish League final, Sundsvall
19 L SM- lång, kval, Ångermanland. Avesta, lång. Bollnäs, medel. Kristinehamn, medel.	19 Ti Falun, veteran.
20 S SM- lång, final, Ångermanland. Avesta, medel. Bollnäs, medel.	20 O Tränings- OL, arr. Rabe, Wegerfelt.
22 Ti ? , veteran.	23 L Säter, DM- medel  <b>Mass Ivars Minne</b>
23 O Tränings-OL, arr. Jenny Eriksson. Siljanskrets, Rättvik.	24 S Säter DM- stafett
25 F SM- medel, kval, Sundsvall. Kvarnsveden, DM- Natt.	27 O Tränings- OL, arr. Sven Nilsson.
26 L SM- medel, final, Sundsvall. Mora, lång. Hagfors, stafett	28 To Säter, veteran.
27 S SM- stafett, Mora. Mora, lång.	30 L Vansbro, lång.
29 Ti Korsnäs, veteran.	<b>OKTOBER</b>
30 O Tränings- OL, arr. Ronnie Eriksson.	1 L Vansbro, medel.
<b>SEPTEMBER</b>	7 L 25-manna, stafett, Stockholm.
2 L EQPE Fjällmaraton Sälen arr. Malungs OK. Ludvika, DM- Sprint.	8 S 25-manna, medel, Stockholm.
3 S Ludvika, DM- Lång.	13 F Lugnetsprinten, Falun.
5 Ti St. Skedvi, veteran. 	14 L Daladubbeln, stafett, Falun.
6 O KM,arr.Gunnar Mattsson <b>Mass Ivars Minne</b>	15 S Daladubbeln, patrull, Falun.
	24 Ti Mora, veteran.
	<b>NOVEMBER</b>
	4 L Karlstad, lång.
	5 S Karlstad, medel.