

# Tränings- och Tävlingsprogram 2024

Rutin för Tränings OL är densamma som tidigare år.

Utsedd banläggare kontaktar Gunnar på kansliet för mer info eller kollar MOKS hemsida.

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
1 O Sala, medel. Skattkärr, medel.	3 M Barträning
2 To Tränings -OL, arr. Åke Gruvman.	4 Ti Korsnäs, Dala-veteran.
4 L Tiomila, Nynäshamn.	6 To Alfta, medel.
5 S Tiomila, Nynäshamn.	7 F Alfta, lång.
6 M Barträning	8 S Alfta, medel.
7 Ti Teknikträning (öppen för alla). Smedjebacken, Dala-veteran.	9 M Alfta, lång.
9 To Swedish League, Kilsbergen, medel.	13 To Tränings- OL, arr. Rabe, Wegerfelt.
10 F Swedish League, Kilsbergen, lång.	15 L Venla, stafett damer, Finland.
11 L Kilsbergen, lång. Avesta, medel.	16 S Julkola, stafett herrar, Finland.
12 S Stafettligan, Kilsbergen, medel Avesta, medel.	18 Ti Leksand, Dala-veteran.
13 M Barträning	23 S Idre, lång.
14 Ti Teknikträning (öppen för alla).	25 Ti Kvarnsveden, Dala-veteran.
15 O Siljanskrets, Rättvik.	26 O Ungdomsläger, Sälen
16 To Tränings- OL, arr. Lars Gunnarsson.	27 To Ungdomsläger, Sälen
18 L Domnarvet, medel. Hagfors, medel.	28 F Ungdomsläger, Sälen 3+3 Sälen, medel (arr Malungs OK).
19 S Domnarvet, medel.	29 L 3+3 Sälen, lång (arr Malungs OK). SM- Sprint, Västerås
20 M Barträning	30 S 3+3 Sälen, medel (arr Malungs OK). SM- Sprintstafett, Västerås
21 Ti Teknikträning (öppen för alla). Hedemora, Dala-veteran.	<b>JULI</b>
23 To Tränings- OL, arr. Lars Halvarsson.	2 Ti Ludvika, Dala-veteran.
25 L Mora, lång.	17 O Buggruset, löptävling (arr Malungs OK).
26 S Älvdalen, DM- sprint och sprintstafett.	22 M O-ringen, Oskarshamn, lång.
27 M Barträning	23 Ti O-ringen, Oskarshamn, medel.
28 Ti Vansbro, Dala-veteran. VDM, Vansbro <i>Mass Ivars Minne</i>	24 O O-ringen, Oskarshamn, sprint.
30 To Tränings- OL, arr. Lars Halses.	25 To O-ringen, Oskarshamn, lång.
	26 F O-ringen, Oskarshamn, medel.
	27 L O-ringen, Oskarshamn, lång.
	30 Ti Grängesberg, Dala-veteran.
	Fortsättning på nästa sida!

<b>AUGUSTI</b>	<b>SEPTEMBER forts.</b>
1 To Tränings- OL arr. Jan- Olov Matsson.	10 Ti Säterbygden, Dala-veteran.
6 Ti ?, Dala-veteran.	11 O Säterbygden, Dala-veteran.
8 To Tränings- OL, arr. Fam. Gellerbrant.	Siljanskrets, Mora.
10 L SM- ultralång, Grövelsjön. Publikttävling, medel, Grövelsjön.	12 To Tränings- OL, arr. Fam. Sigfrids.
11 S Veteran- SM, ultralång. Grövelsjön.	13 F Korsnäs, DM- natt.
13 Ti Bjursås, Dala-veteran.	15 S Bjursås, DM- lång
15 To Tränings-OL, arr. Hans Daniels.	17 Ti Avesta, Dala-veteran.
17 L Avesta, lång.	19 To Tränings- OL, arr. Jörgen Norén.
18 S Kvarnsveden, medel.	21 L Swedish League , St. Tuna, medel.
20 Ti Grangärde, Dala-veteran.	22 S Swedish League , St. Tuna, lång.
21 O Siljanskrets, Malung.	24 Ti St. Tuna, Dala-veteran.
22 To Tränings-OL, arr. Jenny Eriksson.	26 To Tränings- OL, arr. Lars Harkman.
24 L Rättvik, DM- medel <i>Mass Ivars Minne</i>	28 L Vansbro, lång.
25 S Leksand, DM- stafett.	29 S Vansbro, medel.
27 Ti Korsnäs, Dala-veteran.	<b>OKTOBER</b>
29 To Tränings- OL, arr. Ronnie Eriksson.	1 Ti Rättvik, Dala-veteran.
30 F Ungdoms- SM, sprint, Härnösand. Veteran- SM, sprint, Uppland. EQPE Barnens Fjällmaraton arr. MOKS.	3 To Ev. 25-manna träning.
31 L Ungdoms- SM, lång, Härnösand. SM- lång, kval, Trosa. Veteran- SM, medel, Uppland. EQPE Fjällmaraton Sälen arr. Malungs OK.	10 To Ev. 25-manna träning.
	12 L 25-manna, stafett, Stockholm.
	13 S 25-manna, medel, Stockholm.
	18 F Lugnetsprinten, Falun.
	19 L Daladubbeln, stafett, Falun.
	20 S Daladubbeln, patrull, Falun.
	22 Ti Falun, Dala-veteran.
<b>SEPTEMBER</b>	<b>November</b>
1 S SM- lång, final, Trosa. Ungdoms- SM, distriktstafett, Härnösand. Veteran- SM, lång, Uppland.	2 L Karlstad, lång.
3 Ti St. Tuna, Dala-veteran.	3 S Karlstad, medel.
5 To KM,arr.Gunnar Mattsson <i>Mass Ivars Minne</i>	
6 F SM- medel, kval, Nyköping.	
7 L SM- medel, final, Nyköping. Ludvika, medel.	
8 S SM- stafett, Nyköping. Hedemora, medel.	