

KALENDARIUM VOK 2010

MAJ

JUNI

1	Lördag	10-mila, Finspång	1	Tisdag	17.45 OL träning/Sprint cup, Roma
2	Söndag		2	Onsdag	
3	Måndag		3	Torsdag	Motions-OL 8, VOK, Hejdeby
4	Tisdag	17.45 Orienteringskurs, tränings-OL, VOK-stugan	4	Fredag	
5	Onsdag		5	Lördag	
6	Torsdag		6	Söndag	10.00-11.00 "Skogis Cup", Liffride
7	Fredag		7	Måndag	
8	Lördag	Lillkorpen, Mix Range, GOF/Bro OK	8	Tisdag	17.45 OL träning/Sprint cup, Gråbo
9	Söndag	Vårträffen, Rute Bräntings, VOK	9	Onsdag	Motions-OL 9, Hansa Hoburg, Klinteberget.
10	Måndag		10	Torsdag	Vår Ruset
11	Tisdag	17.45 OL-kurs, tränings-OL, VOK-stugan	11	Fredag	
12	Onsdag	12-16/5 USM-läger, Örnköldsvik	12	Lördag	Sprinttävlingshelg, OK Orion, Blekinge
13	Torsdag	Motions-OL 5, (KM medel) VOK, Snäck	13	Söndag	Sprinttävlingshelg, OK Orion, Blekinge
14	Fredag		14	Måndag	
15	Lördag		15	Tisdag	DM sprint, Visborgsslätt, Bro OK
16	Söndag	10.00-11.00 "Skogis Cup", Etelhem	16	Onsdag	
17	Måndag		17	Torsdag	
18	Tisdag	17.45 OL-kurs, tränings-OL, VOK-stugan	18	Fredag	
19	Onsdag		19	Lördag	
20	Torsdag	Motions-OL 6, Bro OK, Othem	20	Söndag	10.00-11.00 "Skogis Cup", Etelhem
21	Fredag		21	Måndag	
22	Lördag	Ungdomstrollet, Svaigestugan, SvaideR VOK ungdomsläger, VOK-stugan	22	Tisdag	
23	Söndag	VOK ungdomsläger, VOK-stugan	23	Onsdag	Styrelsemöte
24	Måndag		24	Torsdag	Motions-OL 10, VIF Gute, Homa.
25	Tisdag	17.45 OL-träning, Klubbstafett, VOK-stugan (OL-kursavslutning för våren)	25	Fredag	Midsommarafton
26	Onsdag	Styrelsemöte	26	Lördag	Midsommardagen
27	Torsdag	Motions-OL 7, Garda IK, Fjäle	27	Söndag	
28	Fredag		28	Måndag	
29	Lördag		29	Tisdag	
30	Söndag	10.00-11.00 "Skogis Cup", Vallhagar	30	Onsdag	
31	Måndag				

INFO

VOK-shop: Anna Rondahl som har VOK-shopen är ute vid VOK-stugan på tisdagarna när vi har verksamhet där, försäljning av vindoveraller och tävlingskläder. Annas telefon 24 20 29 , mobil 073-69 05 897.

Motions-OL: Motions-OL genomförs som träningar fördelade mellan alla klubbar. Motions-OL är gratis för ungdomar t.o.m 16 år, 40:- för 17 år och äldre, (betalas av den enskilde).

Skogis Cup: Garda IK arrangerar ett antal motions-OL, kallad Skogis Cup. Kostnad är 20:- tom. 19 år, 40:- kr för 20 år och äldre. (betalas av den enskilde). Kolla, www.idrottonline.se/gotland/gardaik-orientering

Kalendariet: Detta e-postutskick av kalendariet är tänkt som det sista -- i fortsättningen kommer VOK-kalenderinformation läsas på VOK:s hemsidan under **KALENDER**.

Medlemsdag – Klubbfest: Boka in söndagen den 4 juli kl 15.00-20.00 vid VOK-stugan.

KM sprint: 6 juli vid VOK-stugan.