




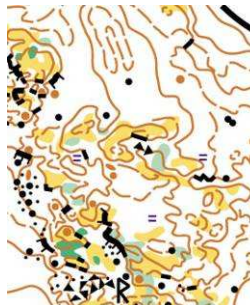


OK Orions träningspaket 2010

Passa på att förbereda er inför vårens viktiga tävlingar i Sydsverige genom att förlägga en träningshelg hos oss!

Precis som vanligt bjuder vi in till träning under vinter och vår. Våra träningsområden är förlagda till mycket orienteringskrävande terräng där närheten till havet gör att de borde bli snöfria relativt tidigt.

Fasta Träningar 2010:

			
1, Höga Sand (Tallhed och sanddynor)	2, Åby (Silva Juniorcup - 07)	3, Häljarum (Gränsar till elitserien och Silva Juniorcup)	4, Augerum
Lång/Natt 3,0-10,5 km Ritad 2009 1:10 000 18 km NÖ Jämsjö	Medel/Natt 2,7-6,1 km Ritad 2007 1:10 000 2 km SV Jämsjö	Lång/Natt 8,9-11,3 km Ritad 2008 1:10 000 1 km SO Jämsjö	Tennis-OL 2,6-6,9 km Ritad 2007 1:10 000 5 km NO Karlskrona (15 km V Jämsjö)

OBS! Lättare ungdomsbanor ordnas vid behov, liksom specialövningar.

Priser: 30 kr/st för karta, med eller utan bantryck.

Logi:

Orionstugan: Stugan ligger 1 km norr om Jämsjö, 1,5 mil öster om Karlskrona. Semihårt underlag, d.v.s. vi har madrasser att lägga ut på golven. Kostnad är 50 kr/dygn och person. I stugan finns möjlighet till självhushåll, här finns även dusch och bastu. Stugan bokas genom Ulf Pettersson, tfn 0455-50543, 0705-169 965.

Olsängsgården: Gården ligger ca 1,5 mil öster om Jämsjö. Här finns sängar med täcken och kuddar. Egna lakan medtages. Här finns ett storkök med goda möjligheter för självhushåll. I gården finns 95 bäddar. För mer information se: www.olsangsgarden.se

Upplýsningar och bokningar:

Sven Johansson

0455-29663

0708-331081

sven.johansson@euromail.se

www.okorion.com