



Järfälla OK ungdomar (HD13-16) våren 2017!

Nu är snart vinterträningarna över för denna säsong och tisdagen den 13:e mars påbörjar vi våra vårträningar i Granskog från 18.00. Vi tränar sedan hela våren fram tom 12:e juni då vi har ungdomsavslutning i samband med Davidsfichten. Däremellan kommer vi ha en massa roliga tävlingar och läger som ni inte får missa.

Träningar:

Vi kommer träna på tisdagar och torsdagar och vara med på [Anders Nissars](#) träningar. Tisdagsträningarna kommer huvudsakligen vara i Granskog medan vi på torsdagar ofta är på annan plats för att lära oss fler terränger. Till torsdagsträningarna måste man anmäla sig senast tisdag kväll på vår hemsida och de går under namnen "Extern karta X". Hör av er om ni behöver hjälp med skjuts till dessa. Det finns normalt ungdomsledare på plats som tar hand om ungdomarna om det behövs.

[Maria Edvardsson](#), [Magdalena Grunder](#), [Malin Kvarnefalk](#), [Maria Pedersen](#) och [Mark Åkesson](#) kommer vara ansvariga för HD13-16. Se [kalendern](#) och Facebook ([Träna med JOK](#)) för senaste nytt.

Läger och stafetter:

Våren:

- Helgen 24-25:e mars åker vi ner till Nyköpingstrakten där vi springer Måsenstafetten ([Läger](#), [stafett](#)).
- Den 28:e april är det dags för 10MILA i Nynäshams ([stafett](#)).
- 25:e-27:a maj är det Stofs sommarläger (Tältlägret) i Flottsbro.
- Veckan efter midsommar är det Rikslägret i Idre ([anmälan](#)).

Vi tar redan nu även med våra första läger för hösten:

- Ungdomens 10MILA som är 3-4 augusti ([stafett](#)).
- Stof utvecklingsläger orange på Domarudden, 6-8 augusti
- Stofs USM förberedande läger i Söderhamn, on-fr 15-17 augusti
- USM, 31 augusti - 2 september i Luleå.

Tävlingar:

Det kommer även vara en hel del individuella tävlingar under våren. En av de allra viktigaste är ungdomsserien där vi både tävlar individuellt och i lag. Några av de nationella tävlingarna är också del av UP (ungdoms priserna) så många av våra mest aktiva ungdomar kommer åka till dessa. Vi kommer också ha KM under året som vi hoppas att ni är med på, datum för dessa kommer snart.

Här har vi gjort ett axplock av de allra mest prioriterade tävlingarna.

- Fredag 16/3: Sumpnatta
- Onsdag 28/3: 13/14 och 15/16 träff
- Fredag 6/4: Grymnatta
- Söndag 8/4: UP-tävling
- Lördag 14/4 UP-tävling
- Söndag 22/4: UP-tävling (vi arrangerar)
- Tisdag 1/5: DM-sprint
- Torsdag 3/5: Ungdomsserien#1
- Lördag 5/5: UP-tävling
- Tisdag 15/5: Ungdomsserien#2
- Onsdag 16/5: Stockholm City Cup #1
- Onsdag 23/5: Stockholm City Cup #2
- Fredag 25/5: UP-tävling
- Onsdag 30/5: Stockholm City Cup #3
- Onsdag 6/6: Centrums teamsprint
- Lördag 9/6: Slottsprinten, Sigtuna
- Måndag 11/6: 13/14-träff

Ekonomi

Vi vill påminna er att alla ungdomar ska betala en årlig medlemsavgift till PG 472 63 59-5, 200:- per barn (300:- är avgiften för vuxna) eller 700:- för en familj. Dessutom ska alla tränings- och tävlingsaktiva ungdomar upp till 16 år betala en avgift på 500 kr per år (plusgiro 46 60 72-6). Denna terminsavgift inkluderar att vara med på träningar och tävlingar.

Vi drar även in pengar via våra egna arrangemang som ni behöver hjälpa till på:

- JOKs vårtävling 22:a april: [Anmälan](#)
- Barkarbyloppet den 6:e maj : [Anmälan](#)
- Ungdomsserien tisdag 15:e maj: [Anmälan](#)
- 25manna 6:e oktober: [Anmälan](#)

Om ni undrar något hör av er till någon av oss ungdomsledare eller besök www.jarfallaok.se för senaste info!

/Ungdomsledarna