

Tränings- och Tävlingsprogram 2025



Rutin för Tränings OL är densamma som tidigare år förutom, för att få fler deltagare att samlas vid Tränings-OL tillfället, lägger vi ej träningskartorna i lådan efter träningen. Anmälan till tävlingar sker via Eventor.

Nyhet: Mass Ivars Minne, vårt klassiska vandringspris, där man samlat poäng vid KM, VDM och DM ändras till att man samlar poäng vid tre utvalda tävlingar, i år DM-medel, DM-lång och Vansbro medel (KM).

Nyhet: VDM och KM avgörs i samband med Siljanskrets i Malung (VDM) och Vansbro medel (KM).

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**

APRIL	MAJ
15 Ti Dala-Veteran Leksand.	22 To Tränings- OL arr. Jenny Eriksson.
18 F Stigtomta stafett.	24 L Mora lång.
19 L Stigtomta stafett.	25 S Mora medel.
23 O Dala-Veteran Stora Tuna.	27 Ti Barnträning
24 To Tränings-OL arr Åke Gruvman.	Siljanskrets Gagnef.
25 F SM- Natt Stockholm.	Dala-Veteran Vansbro.
26 L Leksand sprint.	29 To Swedish League sprint Söderhamn.
27 S Leksand medel.	31 L Swedish League medel Sundsvall.
Stockholm stafett.	
29 Ti Dala-Veteran Avesta.	JUNI
MAJ	1 S Swedish League lång Sundsvall.
1 To Swedish League Linköping.	Dalaporten DM-sprint och sprintstafett.
Sala, lång.	3 Ti Barnträning
3 L Tiomila, Finspång.	Dala-Veteran Bjursås.
4 S Tiomila, Finspång.	5 To Tränings- OL arr. Mats Gustafsson.
Arvika medel.	6 F Alfta, medel.
6 Ti Barnträning	7 L Alfta, lång.
Dala-Veteran Säter.	8 S Alfta, medel.
8 To Tränings- OL arr. Lars Gunnarsson.	10 Ti Dala-Veteran Mora.
9 F SM-medel kval +öppna publikbanor OK Tyr.	12 To Tränings- OL arr. Hans Daniels.
10 L SM-medel final + publiktävling OK Tyr Karlstad.	14 L Venla, stafett damer, Finland.
Dalaporten medel.	15 S Julkola, stafett herrar, Finland.
11 S SM-stafett + publiktävling OK Tyr Karlstad.	17 Ti Dala-Veteran Stora Skedvi.
Dalaporten medel.	19 To World Cup Idre kval.
13 Ti Barnträning	20 F World Cup Idre lång + publiktävling medel.
Dala-Veteran + Siljanskrets Rättvik	21 L World Cup Idre medel + publiktävling lång.
15 To Tränings- OL arr. Lars Halvarsson.	22 S World Cup Idre stafett + publiktävl. medel.
17 L Hagfors medel.	25 O Ungdomsläger, Sälen
Smedjebacken medel.	26 To Ungdomsläger, Sälen
VM-test Finland.	27 F Ungdomsläger, Sälen
18 S Smedjebacken medel.	3+3 Sälen, medel (arr Malungs OK).
VM-test Finland.	28 L 3+3 Sälen, lång (arr Malungs OK).
20 Ti Barnträning	29 S 3+3 Sälen, medel (arr Malungs OK).
Siljanskrets Vansbro	
Dala-Veteran Hedemora	

Fortsättning på nästa sida!

Tränings- och Tävlingsprogram 2025



JULI	SEPTEMBER
1 Ti Dala-Veteran Ludvika.	2 Ti Dala-Veteran Stora Tuna.
9 O VM-medel Kuopio Finland.	4 To Tränings- OL arr. Gunnar Mattson.
10 To VM-lång Kuopio Finland.	6 L Domnarvet DM-medel  Mass Ivars Minne
12 L VM-stafett Kuopio Finland.	7 S Domnarvet DM-stafett
15 Ti Dala-Veteran Kråkberg triathlon.	9 Ti Dala-Veteran Dalaporten.
21 M O-ringen Jönköping lång.	10 O Siljanskrets + VDM arr. Malungs OK.
22 Ti O-ringen Jönköping medel.	12 F Ungdoms-SM sprint Säffle. Veteran-SM sprint Öland.
23 O O-ringen Jönköping sprint.	13 L SM-Lång kval+ publiktävling Hallsberg. Ungdoms-SM lång Säffle. Veteran-SM medel Öland.
24 To O-ringen Jönköping medel.	14 S SM-Lång final+ publiktävling Hallsberg. Ungdoms-SM distriktsstafett Säffle. Veteran-SM lång Öland. Svärdsjö lång
25 F O-ringen Jönköping lång.	16 Ti Dala-Veteran OK Kåre.
26 L O-ringen Jönköping lång.	18 To Tränings- OL arr. Lars Halses.
29 Ti Dala-Veteran Grängesberg.	19 F Hedemora DM- natt.
AUGUSTI	20 L Avesta medel
5 Ti Dala-Veteran Grangärde.	21 S Avesta DM-lång  Mass Ivars Minne
7 To Tränings- OL arr. Jan- Olov Matsson.	23 Ti Dala-Veteran Domnarvet.
12 Ti Dala-Veteran Smedjebacken.	25 To Tränings- OL arr. någon frivillig?
14 To Tränings- OL arr. Lars Harkman.	27 L Vansbro lång.
16 L SM-sprint Växjö.	28 S Vansbro medel + KM  Mass Ivars Minne
17 S SM-knockout sprint Växjö. Mockfjärd medel.	30 Ti Dala-Veteran Säter.
19 Ti Dala-Veteran Gagnef.	OKTOBER
21 To Tränings- OL arr. Fam Sigfrids.	3 Fr Siljanskrets Lämmeltåg Mora.
23 L Grängesberg medel.	7 Ti Dala-Veteran Leksand.
24 S Grängesberg medel.	11 L 25-manna, stafett, Stockholm.
26 Ti Dala-Veteran Korsnäs.	12 S 25-manna, medel, Stockholm.
27 O EM-sprint stafett Belgien. Siljanskrets Lämmeltåg Mora.	14 Ti Dala-Veteran Hemus.
28 To Tränings-OL arr. Håkan Eriksson.	17 F Lugnetsprinten, Falun.
29 F EM-sprint knockout Belgien. EQPE Barnens Fjällmaraton arr. MOKS.	18 L Daladubbeln, stafett, Falun.
30 L EQPE Fjällmaraton Sälen arr. Malungs OK.	19 S Daladubbeln, patrull, Falun.
31 S EM-sprint Belgien. Ludvika lång.	NOVEMBER
	1 L Karlstad, ultralång.
	2 S Karlstad, medel.