



## UOF Elit- & Junior-Säsong 2014

Denna korta sammanfattning ger dig en översikt över vårt planerade aktivitetsprogram för juniorer och seniorer i UOFs regi som togs fram på årets Ting.

Med detta önskar jag Dig en bra vinterträning och God Jul och Gott Nytt År!

Hälsningar,  
Dorothe  
UOF Elitledare  
073 934 20 25; Dorothe.Spillmann@comhem.se

### Juniortruppens aktiviteter

Vi vill hjälpa DIG som är junior under nästa säsong (född 1994-1997) att utveckla DIG mot DINA mål inom orienteringssporten! Vill Du utveckla din orienteringsförmåga, bli en duktig ledare eller helt enkelt ha kul tillsammans på läger och tävlingar, då är Upplands juniortrupp förhoppningsvis rätt sak för Dig! Det blir mycket juniorfokus under kommande säsong med SM på hemmaplan: En upptakt med världsmästerinslag, en tävlingshelg med mycket stafettinslag, resan till JVM-testerna och en höstupptakt på okänd ö. Dessutom lämnar vi öppen för fler aktiviteter om intresset finns.

### UOF Vinterträningar

Vi har lagt ner den gamla vintercupen för att öppna för nya initiativ. Vi uppmuntrar klubbarna som ser möjligheten (och väderleken) att bjuda in distriktets löpare till gemensamma aktiviteter genom att utnyttja modus närtävling på Eventor.

### Junioraktiviteter

#### Juniorupptakt i Uppsala 8 mars

- Plojstafett (för juniorer) med blandade lag (över klubbgränserna)
- Lunch & föreläsning (med två världsmästare) (juniorer har företräde; övriga i mån av plats)
- Information om kommande aktiviteter
- Teknikträning öppen för alla (natt)

#### Juniorläger i Rånäs i samband med Lännasprinten och Rånäs stafett 12-13 april

- Tävla på Länna medel (fd sprinten)
- Gemensam eftermiddag med övningar och lek
- Middag & övernattning i trakten
- Rånäs stafett

För juniorer utan eget klubbtag bildas stafettlag över klubbgränser. Dessa anmäls via UOF

#### Resa till JVM testerna i Jönköping 8-11 maj

Tävlingsresa till JVM test tävlingar med övernattning är något för alla som vill spring testtävlingarna inför JVM uttagning eller som vill tävla i nya spännande områden på bra tävlingar. Tävlingarna kommer vara öppna för alla juniorer

- Sprint fredag middag
- Medel lördag
- Lång söndag

### Sommarläger för juniorer i samband med Idre eller Sälen tredagars

Denna möjlighet erbjuds om intresset finns

### Höstupptaktsläger 9-10 augusti

I Stockholms skärgård finns en ö med en ny och okänd orienteringskarta. Där ska vi ha ett helgläger med träning, samvaro och lek.

### Tävlingsprogram 2014

Här nedan finns ett urval av värdetävlingar Vi rekommenderar att du prioritera redan tidigt vilka du vill satsa på och vilka att hoppa över! Vid behov kan resesamordning ske över klubbgränserna.

Datum	Internationell	Nationell	Distrikt
6-Apr			Enenracet
10-16 Apr	EM (Portugal)		
11-Apr		Natt SM (Sigtuna)	
12-Apr			Länna sprinten
13-Apr			Rånäs kavle
20-Apr		Silva League (Finspång)	
26-27 Apr		Silva League (Hjärnarp)	Uppsala Möte
1 Maj		Silva League (Tranås)	
2-4 Maj	Tiomila (Eksjö)		
15 Maj			Sprint DM (Skutskär)
23-25 Maj		Silva League (Luleå)	
31/5-1/6		Sprint SM (Uppsala)	
14-15 Juni	Jukola (Kuopio)		
26-28 Juni	UngdEM (Makedonien)		
5-12 Juli	VM (Italien)		
20-25 Juli	O-Ringen (Skåne)		
22-27 Juli	JVM (Bulgarien)		
16-17 Aug			L-100 Dubbeln
31-Aug			Medel DM (Tierp)
6-Sep			Lång DM (Sigtuna)
7-Sep			Medel DM (Rånäs)
12-Sep			Natt DM (Täby)
14-Sep			Stafett DM (Sundbyberg)
20-21 Sep		Lång SM (Roslagen)	
26-27 Sep		Medel SM (Siggefora)	
28-Sep		Stafett SM (Siggefora)	
		Ultralång SM	
5-Okt		(Skogstibble)	Oktoberacet
11-Okt	25-manna (Haninge)		
25-26 Okt	Smålandskavle (Bredaryd)		