

## OL-program våren 2012

### Apr.

9 När-OL	Umeå OK
15 När-OL	IFK Umeå
16-20 Tester	OUC
22 När-OL	Umedalens IF
23 När-OL	Vännäs OK
29 OL-Cup Sprint	IFK Umeå

### Maj

1 Själaspinten	Skogslöparna	Ö-vik
7 Motions-OL sprint	Vännäs OK	Vännäs Camping
8 Umeå telnikträning	OUC	Holmsund
10 Motions-OL	Umeå OK	IKSU
12 Spring Challenge, Stafett	OK Nolaskogsarna	Ö-vik
13 OL-Cup Medel	Högåkers OK	Nordmaling
14 Motions-OL sprint	Vännäs OK	Vännfors
15 Umeå telnikträning		
17 Motions-OL	IFK Umeå	Bräntberget
20 Bruksträffen medel	Robertsfors IK	
21 Motions-OL	Vännäs OK	Vännäsby
22 Umeå telnikträning	Umeå OK	Tavelsjöberget
24 Motions-OL	Umeå OK	Carlshöjdsskolan
26 Umeträffen medel	IFK Umeå	
27 Umeträffen lång	IFK Umeå	
28 Motions-OL	Vännäs OK	Vännäsby
29 Umeå telnikträning	Umeå OK	Hässingeberget
31 OL-Cup Sprint	Tegs SK	

### Juni

2 Bussbyloppet medel	Hägglunds	Ö-vik
3 Skogslöparnas nordiska lång		Ö-vik
4 Motions-OL	Vännäs OK	Stärkesmark
5 Umeå telnikträning	IFK Umeå	
6 DM medel Ångermanland	Sidensjö IK	Ö-vik
7 Motions-OL	IFK Umeå	Gammlia
8 Västerbottens 3-dagars	Umeå OK	
9 Västerbottens 3-dagars	Umeå OK	
10 Västerbottens 3-dagars	Umeå OK	
12 Umeå telnikträning	OUC	
14 Motions-OL	Umedalens IF	
18 Motions-OL	Vännäs OK	Tvärålund
19 OL-Cup Medel	Umedalens IF	
21 Motions-OL	Umeå OK	Myrbäck
25 Motions-OL	Vännäs OK	Pengsjö
27 Torvaldsblotet medel	Skogslöparna	Ö-vik

När-OL = Träningsstävling i stadsmiljö

Motions-OL = Enklare OL banor

Motions-OL Vännäs OK = längsta banan svart nivå medeldistanskaratär 5-6 km

Umeå teknikträning = samarbete mellan Umeå OK, IFK Umeå, OUC

OL-Cup = Umeåklubbarnas tävlings serie. 4 sprint, 4 medel, 4 natt