



VJT news



April 2010

Värmland Junior Team 2010

Vi i VOFs elitkommitté och VJT vill på detta sätt informera om årets och då främst vårens planerade aktiviteter. Linda Take är ny för året i elitkommittén och ersätter Magnus Nordström i VOF styrelsen.

Bålstabilitet och kost

En VJT-träff hölls i vinter i samband med Kils skidororienteringstävling 10 januari. Jessica Persson pratade om bålstabilitetsträning och Matias Jonsson om kost. Fler träffar med praktiska övningar är planerade. Håll utkik efter inbjudan. Presentationerna från träffen finns att beskåda på VOFs hemsida.

Aktiviteter våren 2010

Säsongen har redan startat med påskhelgens premiär i Silva Junior Cup och den gångna helgens SM ultralång. Jonas Leandersson har börjat bra och ligger trea i Silva Junior Cup i H20 efter tre deltävlingar.

VJT prioriterar följande aktiviteter i vår.

Datum	Tävling	Distans	Kommentar
23/4	SM, Östergötland	Natt	VOF samordnar logi natten efter
13/5	SM, Karlstad	Sprint	
15-16/5	Jösse	Lång+Medel	Silva Junior Cup , logi+föreläsning
22-24/5	JVM tester, Danmark		

Anmälan/intresseanmälan/frågor: magnusnordstrom@bredband.net

Föräldrar och andra vuxna som vill vara med och skjutsa får gärna höra av sig.

Vi bokar logi i samband med natt-SM i mån av behov.

Helena Jansson är vidtalad som föreläsare mellan

Jösses tävlingar i Gunnarskog.

Tanken är att även Värmlänningarna ska ligga över och ha ett miniläger över helgen även om det är nära hem. Intresseanmälan **snarast** till Magnus om du vill ligga över i Gunnarskogstrakten och lyssna på Helena Jansson.



PARK TOUR VÄRMLAND 2010



Parkcupen firar 10 årsjubileum i år

Årets program:

26 maj	OK Älgen
2 juni	Degerfors OK
9 juni	Kils OK
16 juni	Kristinehamns OK



Hårdingarna som fullföljde långa banan vid Kylklampen i Forshaga. Anders Lindberg leder herrklassen inför finalen och Sanna Skoog leder bland damerna.



Vad händer i höst?

SM långdistans går på hemmaplan i Molkom så då behövs knappast hjälp med resa och logi. VJT ska ordna resor till juniorcuphelgen i Avesta 25-26 september och vid behov till finalen av Silva Junior Cup i Köping 23 oktober. Till övriga SM tävlingar samordnas resa och logi via OK Tyr.

Elitkommittén 2010 består av:

Elitledare, Magnus Nordström: magnusnordstrom@bredband.net

Styrelserepresentant, Linda Take: linda.take@gmail.com

VJT, Maria Brodin: MissMaria_87@hotmail.com

VJT, Linda Nilsson: linda_nilsson_87@hotmail.com

Distriktstränare, Jessica Persson: jessica.persson@vectura.se

Rankingsvarig, Christer Nilsson: christer.nilsson@kilsok.com