

MÅNADSPROGRAM



Orienteringsklubben Gipen

(Mars -) April 2019



OL-tävlingar enligt SOFT:s program

MARS

Längs till höger i spalten anges OK Gipens tävlingsvärd:

Fre 29	Tibro AIK	Tibrotrippeln	Natt
Lör 30	Tibro AIK	Tibrotrippeln	Medel
Sön 31	Tibro AIK	Tibrotrippeln	Förl.Medel
Lör 30	IK Uven, Lindome	Uven-Rigordubbeln	Medel
Sön 31	IK Rigor, Kungsbacka	Uven-Rigordubbeln	Lång Urban

APRIL

Lör 6	Tolereds AIK, Gbg	Tolereds vartävling	Medel
Lör 6	Falköpings AIK OK	Ostlöpet	Medel
Sön 7	OK Landehof	Landvetter vårlång	Lång Yngve
Lör 13	Lerums SOK /Sjövalla	Göteborgsdubbeln	Lång
Sön 14	Lerums SOK /Sjövalla	Göteborgsdubbeln	Medel Örjan
Sön 14	IK Gandvik, Skara	Skärvalången	Lång
Tor 18	OK Skogsvargarna	Häxjakten, Five-O 1	Natt
Fre 19	OK Skogsvargarna	Kortfredan, Five-O 2	Sprint
Lör 20	Främmestad/Kullingsh	Öjetrampen, Five-O 3	Lång Tomas
Sön 21	Uddevalle OK	Bohuslunken, Five-O 4	Medel Lennart
Mån 22	Trollhättans SOK	Vikingaträffen, Five-O5	Medel Johan
Mån 22	Fjärås AIK	Snötrampen	Lång
Fre 26	FK Göingarna, Skåne	TIOMILA open ind.	Natt/
Lör 27-	FK Göingarna, Skåne	TIOMILA + open ind	Stafett
Sön -28	(Arena: Glimåkra, Östra Göinge)		

MAJ

Ons 1	OK Gipen	Götaälvdalsträffen	Lång
Ons 1	Rydboholms SK	RSK-träffen	Medel
Lör 4	OK Orinto, Bollebygd	Orintos vartävling	Medel
Sön 5	OK Omega, Hultafors	Omega kort	Medel
Sön 5	OK Skärmen, Färgelanda	Skärmenträffen	Medel Lars
Lör 11	Gällstadsbygdens SOK	Gällstads medel	Medel
Lör 11	Garphyttans OK /	Närkekvartetten 1	Medel
Sön 12	/ Hagaby GoIF	Närkekvartetten 2	Lång
Sön 12	Stångenäs AIS, Brastad	DM, sprint och sprintstafett	Sören
Sön 12	IK Ymer, Borås	Ymers vartävling	Medel
Lör 18	KFUM Örebro OK	Närkekvartetten 3	Lång
Sön 19	KFUM Örebro OK	Närkekvartetten 4	Medel
Sön 19	Gudhems IF	DM, sprint, Västergötl.Sprint	
Lör 25	Tidaholms SOK Sisu	Hellidssprinten	Sprint
Sön 26	Halmstads OK	DM-sprint, Halland	Sprint

Påskpromenaden

Poängpromenad från Kompassen

Långfredagen 19 april kl. 11.00–13.00

Separata barnfrågor för yngre deltagare

Kaffe och kaka serveras i klubbhuset

VÄLKOMNA !

Orienteringsskytte

Tävlingar:

Tor 4 april	World Cup 1	Danmark	Sprint
Fre 5 april	World Cup 2	Danmark	Klassisk
Lör 6 april	Öppet Danskt Mästerskap.	Stafett	
Arr:	IF Skive Garnison.	TC: Finderup, Jylland	
Fre 10 maj	World Cup 3	Finland	Sprint
Lör 11 maj	World Cup 4	Finland	Masstart
Fre 31 maj	World Cup 5	GMOK/	Sprint
Lör 1 juni	World Cup 6 /IF Marin V.	Klassisk	
Sön 2 juni	OL-skyttestafett o militärlandskamp		

Träningskjutning med 22long

OL-skyttesektionen meddelar på hemsidan när träningskjutningen i Backamo startar i vår.

Anmälan till OL-tävlingar

Görs vanligtvis 1 - 2 veckor före aktuell tävling, Anmäl via Eventor, som nås genom tävlingskalendern på klubbens hemsida.

Anmälan till O-Ringen 22-27/7 i Norrköping /Kolmården
anmälningsstopp är 1 april, ca 20% lägre pris än ordinarie anmälan.

Träningsorientering m.m.

Tisdags- eller Torsdagskvällar

Eftersom SAKO har tränings-OL och ungdomstävlingar på tisdagar, läggs några av OK Gipens träningar på torsdagar

Start kl. 18.00 – 18.30, SAKO-träningar kl.17.30 – 18.30
SAKO-ungd.tävl. start kl.18.30

Tis 26 mars	Natt-OL-träning	Kompassen
Tis 2 april	Tränings-OL	Sandbäcken, Västerlanda <i>Banl. Urban / Märten</i>
Tis 9 april	SAKO-tränings-OL	Trollhättans SOK
Tor 11 april	Tränings-OL	Borydsjön <i>Banl. Claes/Axel</i>
Tis 16 april	SAKO -Tiomilaträning	Vänersborgs SK
Tis 23 april	SAKO-U-tävling + öppna banor,	OK Flundrehof
Tor 25 april	Tränings-OL	Hjärtum <i>Banl. Sören/Johan</i>

Gympa

Torsdagar i Kompassen:

Kl. 11.00: Lättgympa (samling 10 – 15 min. före)

Veteran-OL i Trestadsområdet

Öppet för alla daglediga orienterare, oavsett ålder

(Information, resultat m.m. finns på TSOK:s hemsida)

Onsdagar. Start kl. 10.00 - 11.00

Avresa Kompassen kl:

27 mars	Ljungkile FK	Norra Fjället, Ljungkile	8:45
3 april	OK Gipen	Stenbäcken, Västerlanda	
10 april	Uddevalla IS	Bjursjönstugan, Uddevalla	8:45
17 april	Trollhättans SK	Slätthult, Trollhättan	8:45
24 april	Uddevalla OK	Bestäms senare	8:45
1 maj	Ingen träning (OK Gipen arrangerar Götaälvdalsträffen)		
8 maj	Trollhättans SOK	Bestäms senare	8:45

Kurser / Utbildning

MeOS-kurs (Orienteringssystem: tidtagning m.m.)

Måndagen den 25 mars kl.18.00 i Kompassen, Ström.

HLR-kurs (Hjärt- och lungräddning)

Måndagarna 1 april och 8 april kl.18.00 – 21.00

i Kompassen, Ström.

Anmälan till Eva Lingegård, tel. 073-9523952

Intensivkurs i orientering för vuxna

Veckoslutet (fredag- söndag) 5 -7 april i Kompassen, Ström.

Inbjudan finns på OK Gipens hemsida.

(Anmälan skall ha gjorts innan 15 mars)

Information, Större OL-tävlingar:

SM och Swedish League

Fre 29 mars *Natt-SM* Hässleholms OK
+ *Swedish League 1* natt

Lör 13 april- *Swedish League 2* medel

Sön 14 april *Swedish League 3* lång

Arr: OK Tyr, Säffle OK m fl. Värmlandsklubbar

Fre 3 maj *Swedish League 4* sprint

Lör 4 maj *Swedish League 5* medel

Sön 5 maj *Swedish League 6* avkortad lång,

Arr: Järla Orientering, Stockholm (jaktstart)

Fre 31 maj *SM, sprint, kval* sprint

Lör 1 juni *SM, sprint, final* sprint +publ.tävl.

Arr: Forsa OK, Hudiksvalls OK, Ljusdals OK

Ungdomsrutan

Träning:

Tisdagar: Orienteringsträning kl.18.00

enligt ungdomssektionens program

I Kompassen, fram till SAKO-ungdomsserien börjar tisdagen den 23 april.

Tis- eller Torsdagar: Tränings-OL kl.18.00

Enligt Trän-o tävl.sektionens program

Se **Träningsorientering** i spalten intill!

OL-tävlingar:

Se månadsprogrammets första sida !

Aktuella tävlingar i vårt närområde:

Bl.a. Påsktävlingar i Trestadsområdet 18 -22 april

BDOF:s ungdomsserie:

Nr.1 Sön 21 april Uddevalla OK, *Bohuslunken*

Nr.2 Sön 5 maj OK Skärmen, *Skärmenträffen*

Nr.3 Sön 12 maj Stångenäs AIS, *DM-sprint.*

SAKO:s ungdomsserie:

Nr.1 Tisd. 23 april TSK / OK Flundrehof

Nr.2 Tisd 7 maj OK Skogsvargarna

Nr.3 **Tisd 14 maj OK Gipen**

Nr.4 Tisd 21 maj Vänersborgs SK

SAKO-stafetten går på hösten, 27 augusti

