

MÅNADSPROGRAM



Orienteringsklubben Gipen

(December 2018-) Januari 2019

Längdskidåkning

Utdrag ur Svenska Skidförbundets tävlingskalender.
Fullständigt program finns på förbundets hemsida.
De flesta långloppen är seedande för Vasaloppet 2019.

Naturligtvis reservation för inställda tävlingar p g a snöbrist

| | | | |
|-----------|------------------------|-------|----------------|
| Sön 6/1 | Craft Ski Marathon | 42 km | Orsa Grönklitt |
| Sön 13/1 | Ski Start Ski Marathon | 42 km | Långberget |
| Sön 13/1 | Ulricehamnsloppet | 42 km | Ulricehamn |
| Lör 19/1 | Moraloppet | 44 km | Mora |
| Sön 20/1 | Stråkenloppet | 42 km | Mullsjö |
| Lör 2/2 | Billingens Långlopp | 42 km | Skövde |
| Sön 3/2 | Borås Ski Maraton | 42 km | Borås |
| Sön 3/2 | Mattila Ski Marathon, | 42 km | Mattila |
| Lör 9/2- | Engelbrectshalvan | 30 km | Norberg |
| Sön -10/2 | Engelbrectsloppet | 60 km | Norberg |
| Lör 9/2- | Västgötaloppet, motion | 42 km | Ulricehamn |
| Sön -10/2 | Västgötaloppet, tävl. | 42 km | Ulricehamn |
| Sön 10/2 | Karolinerloppet | | Kroppefjäll |
| Sön 17/2 | Åkulla Skidmaraton | 42 km | Varberg |
| Sön 17/2 | Skinnarloppet | 45 km | Malung |

Program för DM-tävlingar i Bohuslän-Dal finns ännu inte.

Anmälan gör var och en till respektive lopp.

Meddela Skidsektionen att anmälan gjorts

Lars E. tel 070 -288 18 76. Tomas N. tel. 070 - 542 88 10

Vasaloppsveckan:

| | | | |
|----------|---------------------------|-------|------|
| Fre 22/2 | Kortvasan | 30 km | Mora |
| Lör 23/2 | Tjevvasan | 30 km | Mora |
| Sön 24/2 | Öppet Spår + Ungdomsvasan | | Mora |
| Mån 25/2 | Öppet Spår | 90 km | Mora |
| Tis 26/2 | Halvvasan | 45 km | Mora |
| Fre 1/3 | Stafettvasan + Nattvasan | | Mora |
| Sön 3/3 | Vasaloppet | 90 km | Mora |



Kvarvarande aktivitet dec. 2018:

Annandagspromenaden Poängpromenad

Annandag Jul, Onsdagen den 26 december

Kompassen, Ström.

Start mellan kl. 11.00 - 13.00

Kaffe och kaka serveras

Separata barnfrågor för yngre deltagare.

VÄLKOMNA !

Skidläger

Långberget i Värmland

3 – 6 januari 2019 (torsdag – söndag)

Det finns en dam resp. herrplats kvar.

Upplysningar : Lars Elfving tel.070-288 18 76 eller
Tomas Nilsson 070-542 88 10

OL-Träning

Söndagar

Tränings-OL: (Inom Trestadsområdet)

Vinterrace 2019

enligt gemensam inbjudan

Ettapp 1 Sön 6/1 Herrestads AIF HAIF:s IP, Undavägen

Ettapp 2 Sön 13/1 **OK Gipen** **Kompassen, Ström**

Ettapp 3 Sön 20/1 Brattås CK Henån, Orust

Ettapp 4 Sön 27/1 Trollhättans SOK

Ettapp 5 Sön 3/2 Vänersborgs SK

Ettapp 6 Sön 10/2 OK Flundrehof Sjuntorp

Ettapp 7 Sön 24/2 Uddevalla OK

Samlingsplats/Arena anges i PM som klubbarna publicerar i Eventor (närtävlingar)

Banor: Lång ca. 6-8 km, mellan 4-5 km, kort 2-3 km

Blandad terräng: Stad, park och skog

Gemensam start kl. 11.00

Banor med bon, s.k. "fjärilar" eller liknande, med gaffling. Korta banan ingen gaffling.

Sportident användes och nummer anges i anmälan

Anmälan görs genom Eventor senast torsdag samma vecka.

Avgift (vuxna) 50:-. Efteranmälan 75:-.

Ungdom ≤ 16 år: 24:-, efteranm. 36:-.

Inbjudan, PM och resultat: Eventor (närtävlingar)

SAKO:s nattcup nr 3 :

Tisdag 15 januari. OK Skogsvargarna, Vargön Berggården, Hunneberg. Gemensam start kl.18.00

Avresa från Kompassen, kl.16.45

Träning i Kompassen

Tisdagskvällar (startar igen 8 januari)

Natt OL-träning 8/1, 22/1, 29/1 kl.18.00

Dusch, bastu och gemensam fika efter träningarna

För den som är intresserad av en lite enklare orientering/löpträning på tisdagarna, så är alla välkomna att hänga på barn och ungdomsgruppen. Se rutan intill !

OBS !

15 januari: SAKO:s nattcup nr. 3 i Vargön (Berggården, Hunneberg) Se spalten ovan !

Torsdagar: (startar igen 10 januari)

Kl. 11.00: Lätt gymna (samling 10 min. innan)

OK Gipens årsfest

Lördagen den 2 februari 2019, kl. 18.00

i Kompassen, Ström.

Du bjuds på välkomstdrink, mat, kaffe, efterrätt och musik och roligt hela kvällen.....tills orken tryter.

Inbjudan finns i Giparen nr. 4

Anmälan senast 23 januari till

Lisbeth 0772-269645 eller Eva 0739-523952

Banläggarkurs

Lördagen den 9 februari i Kompassen

Anmälan senast 25 januari till

Eva Lingegård, tel. 0739-523952

Reservera Söndagen den 17 februari 2019, för

OK Gipens årsmöte

samt prisutdelning i Kompassen kl.17.00

Ungdomsrutan

Träning i Kompassen

Tisdagar: Träningsaktiviteter
kl.18.00

efter Ungdomssektionens program

- Under vintern och våren har vi konditionsträning
- med varierande lättare OL inslag som passar dom
- som kanske inte vill ut på nattträning men ändå vill
- löpträna och vara med och fika efteråt.

SAKO: natt-cup 15/1
i Vargön. Se spalten intill !

Söndagar : Vinterrace 2019,
tränings-OL i Trestadsregionen
Se OL-Träning-spalten intill !

OK Gipen arrangerar
söndagen den 13 januari
från Kompassen

