

# MÅNADSPROGRAM



## Orienteringsklubben Gipen

April - Maj 2019

### OL-tävlingar

#### APRIL

Namn till höger = OK Gipens tävlingsvärd:

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

#### JUNI

Tis 4	FK Herkules, Mölndal	<i>Gbg:s DM-sprint</i>	Sprint
Fre 7-	Helsingborgs SOK	<i>Tre skåningar och</i>	Sprint/
Sön -9		<i>en dansk (3-dagars)</i>	/Medel
Lör 8	OK Klyftamo, Götene	<i>Kinnekullesprinten</i>	Sprint
Sön 9	IK Gandvik, Skara	<i>Sommarlandssprinten</i>	Sprint
Lör 15-	Kangansala -	<i>Jukolakavlen</i>	Stafett
Sön -16	Finland		

### PreO

#### MAJ

Fre 31 Kvillebyns SK *PreO i Väst* Dag /Lång

#### JUNI

Lör 1 Stångenäs AIS *PreO i Väst* Dag /Lång  
Sön 2 Uddevalla OK *PreO i Väst* Dag /Lång

### Anmälan till OL-tävlingar

görs i Eventor, som nås genom hemsidans Tävlingskalender.

Anmälningar skall vanligtvis göras 1 – 2 veckor före OL-tävling.



Eget tävlingsarrangemang:

### Götaälvdalsträffen

Onsdagen den 1 maj

med tävlingsarena vid Göta bollplan och första start kl.10.30.

Tävl.ledare: Lars Elfving, bitr. tävl.: Bibbi G.

Kontakta Harriet Nyman om du inte redan är med på funktionärslistan. Tel. 070-8909777

### Värmöte

Onsdagen den 16 maj kl. 18.30

vid Gipenäs, Hjärtum

Klubben bjuder på fika

**VÄLKOMNA !**

### Information: SM-orientering

Fre 31 maj **SM, sprint, kval** Arr: Forsa OK /

Lör 1 juni: **SM, sprint, final,** / Hudiksvalls OK/

Sön 2 juni: **SM, sprint, stafett** /Ljusdals OK

Tor 6 juni **SM, ultralång** Arr: Alfta-Ösa OK

Fre 7 juni- **Veteran-SM** Arr: Alfta-Ösa OK

-Sön 9 juni (sprint, medel, lång)

## Träning med bl.a.

### OK Gipens 5-dagars på hemmaplan samt KM i OL-skytte och OL (dag)

- Tisdagar eller Torsdagar** Start kl.18.00 – 18.30  
Banläggare:  
Tor 9 maj **Tränings-OL** Delsbo Claes O / Linus O
- Tor 23 maj **5-dagars på hemmaplan etapp 1**  
Grunnevi IP, Torskog Håkan C / Lennart F
- Tis 28 maj **5-dagars på hemmaplan etapp 2**  
Västerlanda, Hålt Anders E / Lars E
- Tis 4 juni **5-dagars på hemmaplan etapp 3** samt  
**Klubbmästerskap i (dag-)orientering**  
Stendammen, Torskog Bengt L/ Eva L/ Matts M
- Tis 11 juni **5-dagars på hemmaplan etapp 4** samt  
**Klubbmästerskap i OL-skytte**  
Göta, gamla hundklubben OL-skyttesektionen
- Tis 18 juni **5-dagars på hemmaplan etapp 5**  
Högstorp, elljusspåret Tomas N / Mårten S

**Fyra banor finns vid Gipen-5-dagars:** Korta banan ca. 2 km,  
Korta mellan ca. 3 km, Långa mellan ca. 4 km och Långa ca. 5 km.  
Jaktstart vid sista etappen. Startlista upprättas efter etapp 4.

Pris till alla som fullföljer minst 3 tävlingar

**Gipen 5-dagars ingår nu i SAKO-programmet** och önskvärt är  
att **anmälan görs i Eventor** (när- och klubb tävlingar)

### Övriga SAKO-träningar

Öppna direktbanor för vuxna vid SAKO:s ungdomstävlingar

Första start kl.18.30.

Tis 7 maj SAKO ungd. 2 OK Skogsvargarna, Bergagården Vargön

**Tis 14 maj SAKO ungd. 3 OK Gipen Göta bollplan**

Tis 21 maj SAKO ungd. 4 Vänersborgs SK Skidstugan, Vbg

### Veteran-OL i Trestadsområdet

*Öppet för alla daglediga orienterare, oavsett ålder*

(Information, PM med samlingsplatser, resultat m.m. finns eller  
kommer att finnas på TSOK:s hemsida, länkas från Gipens hemsida)

**Onsdagar. Start kl. 10.00 - 11.00**

*Avresa Kompassen kl:*

- 1 maj *Ingen träning*, **Gipen-arr: Götaälvdalsträffen**
- 8 maj Trollhättans SOK Ängens gård ? (enligt progr.karta) 8:45
- 15 maj OK Skogsvargarna 8:45
- 22 maj OK Skärmen 8:30
- 29 maj Stenungsunds OK 8:45
- 5 juni Svanesunds GIF Käringön 8:00
- 12 juni OK Flundrehof Badplatsen Sjölanda, Sjuntorp 8:45
- 19 juni Vänersborgs SK Skidstugan, Vbg 8:45

### Alternativ tävling: Marathonstafetten i Trollhättan

**Onsdagen den 22 maj** kl.18.00 (Anmälan senast 17 maj)

Lagtävling: 1 – 18 lagmedlemmar. Löpning på elljusspår.

Arr: TSOK - TIF. TC: TSOK:s skidstuga, Strömslund

## OL-skytte

### Tävlingar

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

Tis 11 juni "Mitt i prick i Väst", Se nedan !

### KM i OL-skytte

**Tisdagen den 11 juni kl.18.00**

i komb. med **Gipen-5-dagars** etapp 4 samt

**"Mitt i prick i Väst"**

Arena: Göta, gamla hundklubben

Skjutning med luftgevär

### Träningskjutning med 22long

Måndagar kl.18.00-20.00 på Backamo skjutbana  
Hämtning av gevär och avresa från Kompassen  
kl. 17.45

## Ungdomsrutan

### OL-tävlingar:

**SAKO:s ungdomsserie:**

Nr 2 Tisd 7 maj OK Skogsvargarna

Nr 3 Tisd 14 maj OK Gipen

Nr 4 Tisd. 21 maj Vänersborgs SK

**BDOF:s ungdomsserie:**

Nr 2 Sönd 5 maj OK Skärmen

Nr 3 Sönd 12 maj Stångenäs AIS, DM-sprint

Ungdomsserierna fortsätter till hösten.

**Övriga aktuella OL-tävlingar:**

**Ons 1 maj "Götaälvdalsträffen", OK Gipen**

Fre 24 maj- "Unionsmatchen", Åmåls OK

-Sön 26 maj (4 svenska och 4 norska distrikt)

*Uttagning H/D14, H/D16 i B o D.*

Sön 9 juni "Sommarlandssprinten" i Skara

Se även Månadsprogrammets första sida !

**Tränings-OL med**

**OK Gipens 5-dagars** på hemmaplan

Tisdagar eller torsdagar med början 23 maj och

**Gipen-KM i dag-orientering** 4 juni samt

**Gipen-KM i OL-skytte** 11 juni

Se Träning-spalten intill !

**O-camp**, läger för orienterare 13 -18 år

vid Ursands camping, Vänersborg **16 – 20 juni**

**Anmälan senast 10 maj !** Info på hemsidan

