

# MÅNADSPROGRAM



## Orienteringsklubben Gipen

(Februari -) Mars 2019

### OL-tävlingar enligt SOFT:s program

#### MARS

Fre 1	OK Pan, Kristianstad	Pan-våren	Natt
Lör 2	OK Pan, Kristianstad	Pan-våren	Medel
Sön 3	OK Pan, Kristianstad	Pan-våren	Lång
Fre 8	OK Lindena, Getinge	Kattegattnatt	Natt
Lör 9	Laholms IF	Hallandspremiären	Medel
Sön 10	Halmstads OK	Hallandspremiären	Lång
Lör 9	Aalborgs OK,	Nordjysk 2-dages	Lång
Sön 10	Danmark	Nordjysk 2-dages	Medel
Lör 16	Frölunda OL, Gbg	FOLskubbet	Medel
Sön 17	Falkenbergs OK	Laxträffen	Lång
Fre 22	Lidköpings VSK	Rådanatten, Ö.Skarab.mäst.	Natt
Fre 22	Gbg SK/IF Marin V.	Göteborgs natt-DM	Natt
Lör 23	Göteborgs SK	Brudarbackens sprintstafett	
Sön 24	Kvillebyns SK	Kvillebyns klassiska	Lång
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

#### APRIL

Lör 6	Tolereds AIK, Gbg	Tolereds vårtävling	Medel
Lör 6	Falköpings AIK OK	Ostlöpet	Medel
Sön 7	OK Landehof	Landvetter vårlång	Lång
Lör 13	Lerums SOK /Sjövalla	Göteborgsdubbeln	Lång
Sön 14	Lerums SOK /Sjövalla	Göteborgsdubbeln	Medel
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
Sön 21	Uddevalla OK	Bohuslunken, Five-O 4	Medel
Mån 22	Trollhättans SOK	Vikingaträffen, Five-O 5	Medel
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)		

#### Anmälan till OL-tävlingar

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

#### O-Ringen, Kolmården 22 - 27 juli

Nästa anmälningstopp är den 1 april.  
(ca. 20% lägre pris än ordinarie anmälan)



### Längdskidåkning

#### Kvarstående tävlingar vintern 2019 Vasaloppsveckan:

Mån 25/2	Öppet Spår	90 km
Tis 26/2	Halvvasan	45 km
Fre 1/3	Stafettvasan + Nattvasan	
Sön 3/3	Vasaloppet	90 km

### OL-skytte

#### Tävlingar:

Tor 4 april	World Cup 1	Danmark	Sprint
Fre 5 april	World Cup 2	Danmark	Klassisk
Lör 6 april	Öppet Dansk Masterskap.		Stafett

Arr: IF Skive Garnison. TC: Finderup, Jylland

#### 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)	

# Träning

## Tisdagskvällar

26 februari **SAKO:s nattcup nr. 5**, Trollhättans SOK  
Skogshöjdens idrottsplats, Trollhättan  
Jogg till start kl.18.00. Gemensam start kl.18.15  
Avresa från Kompassen, Ström kl.17.00

## I Kompassen:

**Kl. 18.00 Nattorienteringsträning**  
5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (Sista träningen från  
Kompassen i vinter)

**Kl. 18.00 Orienteringsträning** för ungdomar  
efter U-sektionens program  
Även vuxna får deltaga

## Torsdagar:

**Kl. 11.00 Lättgympa** samling kl.10.50

## Träningsorienteringar, Götaälvdalskretsen

Info: Se Götaälvdalskretsens (SAKO:s) program på TSOK:s hemsida.

Tis 26/2 Trollhättans SOK **Nattcup 5** Jogg till start kl.18.00

Tis 9/4 Trollhättans SOK **Tränings-OL** Start.17.30 – 18.30

## Veteran-OL i Trestadsområdet

*Öppet för alla daglediga orienterare, oavsett ålder*

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

Börjar i slutet av mars. Vårprogrammet har inte presenterats när detta månadsprogram ges ut. Kommer att finnas på TSOK:s hemsida och kan länkas från Gipens hemsida.  
Mer information i april-månadsprogrammet.

## Veteran-OL i Göteborgsområdet

Hemsida: GMOK

**Torsdagar. Start kl. 10.30 - 11.30** Övrig info: Eventor, närtävl.

7 mars	Lerums SOK	Klubbstugan, Härskogen
21 mars	Tolereds AIK	Lundbybadet. (Sprint Ramberget)
4 april	IF Marin Väst	Påvelunds motionscentral

## Veteran-OL i Skaraborg

**Torsdagar. Start kl. 10.30 - 11.30** Övrig info: Eventor, närtävl.

21 mars	Ryda SK	Almeåsen, Ryda
4 april	Främmestads IK	Ishallen, Grästorp

## Intensivkurs för vuxna

**Veckoslutet 5 -7 april i Kompassen, Ström.**

Kursen kräver inga förkunskaper utan går igenom orienteringsteknik från grunden med fokus på gul och orange nivå.

**Inbjudan finns på OK Gipens hemsida.**

Kursen är gratis. Lunch och fika kommer erbjudas mot självkostnadspris. **Anmälan: Senast 15 mars till:**

**[okgipen@hotmail.com](mailto:okgipen@hotmail.com)**

## Giparen

kommer med årets första nummer i mars

**Stoppsdatum för manus sätts till senast den 4 mars**, men vi hoppas ändå kunna få med reportage från Vasaloppsveckan m.m.

Artiklar, foton etc. till tidningen tas tacksamt emot på e-post till: [kjell.pettersson.hem@telia.com](mailto:kjell.pettersson.hem@telia.com).

**VÄLKOMNA MED BIDRAG !**

## MEOS-tidtagning

Utbildning i Kompassen

Måndagen den 25 mars kl.18.00

## HLR-kurs (Hjärt - lungräddning)

planeras under våren.

Gäller för alla medlemmar, inte bara aktiva.

Intresserade kontaktar Eva Lingegård.

# Ungdomsrutan

## Träning i Kompassen:

Se även Träning-spalten intill !

**Tisdagar Orienteringsträning m.m.**  
**kl.18.00** enl. U-sektionens program

## Tävlingar:

Aktuella tävlingar i vårt närområde:

**Sön 24 mars Kvillebyns SK, Tanum**

**18 april- Påsktävlingar ("Five-O ").**  
**- 22 april** i bl.a Uddevalla och Trollhättetrakten.

Se även under OL-tävlingar på första sidan !

**SAKO:s ungdomsserie** startar den 23 april.

## Nybörjarkurs i Kompassen, Ström

för ungdomar födda 2010 eller äldre.

Börjar tisdagen den 12 mars klockan 18.00.

Kursavg: Gratis. Frågor: [okgipen@hotmail.com](mailto:okgipen@hotmail.com)

Första gångerna ser vi gärna att någon vuxen är med.

Inbjudan finns på klubbens hemsida.

## BDOF:s ungdomsläger (13-18 år)

5 - 7 april i Vänersborgs SK:s klubbstuga

Anm.senast 23/3. Inbjudan finns på BDOF:s hemsida

Vid intresse: Kontakta ungdomsledarna !

