

MÅNADSPROGRAM



Orienteringsklubben Gipen

(Mars -) April 2023

OL-tävlingar enligt SOFT:s program



MARS

Fre 31 Tibro AIK OK *Tibrotrippeln 1* Nat

APRIL

Lör 1 Tibro OK *Tibrotrippeln 2* Medel
Sön 2 Tibro OK *Tibrotrippeln 3* Lång
Lör 1 Idefjordens SK, *Strömstadsmedeln (Tanum)* Medel
Sön 2 Kvillebyns SK *Kvillebyns klassiska* Medel
Sön 2 IF Rigor, Kungsbacka *Rigorträffen* Lång
Tor 6 IK Gandvik, Skara *Häxjakten, Five-O 1* Nat
Fre 7 IK Gandvik/Gudhem IF *Kortfredan, Five-O 2* Sprint
Lör 8 Främmostad/Kullingsh *Öjetrampen, Five-O 3* Lång
Sön 9 Uddevalla OK *Bohuslunken, Five-O 4* Medel
Mån 10 Trollhättans SOK *Vikingaträffen, Five-O 5* Medel
Mån 10 Fjärås AIK/OK Löftan *Snötrampen* Lång
Fre 14 Istrums SOK, Varnhem *Västergötlands Natt-DM* Nat
Lör 15 Lerums SOK *Göteborgsdubbeln 1* Lång
Sön 16 Sjövall FK *Göteborgsdubbeln 2* Medel
Sön 16 Lidköpings VSK *Läckömedeln* Medel
Lör 22 FK Herkules, Mölndal *Herkules skogsdåd* Lång
Lör 22 Mariestads FK *Öppet Skaraborgsmästersk.* Lång
Sön 23 Hjobygdens OK *Hjo medel* Medel
Sön 30 OK Skärmen, Färgelanda *Skärmenträffen* Medel
Sön 30 OK Orinto, Bollebygd *Orintos vårtävling* Lång

MAJ

Mån 1 Rydboholms SK *RSK-träffen* Lång
Lör 6 Ulricehamns OK *Dubbeljakten, sprint och medel*
Sön 7 Gällstadsbygdens SOK *Gällstads medel* Medel
Sön 14 Åmåls OK *DM, sprint och sprintstafett, BDOF*
Sön 14 OK Skogshjortarna *DM, sprint och sprintstafett, VOF*
Lör 20- Skellefteå OK *10-mila + ind.Ö-klass. Stafett/Lång*
-Sön 21 - " - *10-mila* Stafett
Ons 24 IFK Göteborg *Lundensprinten* Sprint
Sön 28 Stenungsunds OK *Stenungsundssprinten 1 och 2*

Påskpromenaden

Pöngpromenad från Kompassen

Långfredagen 7 april kl. 11.00–13.00

Separata barnfrågor för yngre deltagare

Fika i Kompassen efteråt.

VÄLKOMNA !

Orienterings-skytte

Årets tävlingsprogram har ännu inte publicerats.

För kommande tävlingar:

Se Svenska Mångkampförbundets Tävlingsprogram för OL-skytte. Kan länkas från OK Gipens hemsida.

Anmälan till OL-tävlingar

Skall vanligtvis vara gjord senast 1 vecka före aktuell tävling.
Anmäl via Eventor, som kan länkas från klubbens hemsida.

Anmälan till O-Ringen, Åre, Jämtland 23 – 28 juli

Nästa anmälningsstopp är den 1 april (10% rabatt på anm.avgift)

Träning, teknik och OL

Tisdagskvällar (Undantag 13/4, torsdag, OBS !)

28 mars Löpträning från Kompassen kl.18.00

4 april Teknikträning kl. 18.00 Urban L.
Sandbäcken, Västerlanda

Torsdag OBS !

13 april Teknikträning kl. 18.00 Urban L.
Delsbo, Hjärtum

18 april Teknikträning kl. 18.00 Axel B./ Linus O
Högstorp, Lilla Edet
Samling på samtliga teknikträningar kl. 18.00
för genomgång före träning

25 april Öppen bana på SAKO-ungdomsserie
Vänersborgs SK Start från kl. 18.30

2 maj Öppen bana på SAKO-ungdomsserie
OK Skogsvargarna, Vargön-Hunneberg kl.18.30

SAKO: Motions-OL

Info o anmäl. Eventor närtävlingar

Tisdag 28 mars Trollhättans SOK Askeröd, Hjärtum norra

Tisdag 4 april Vänersborgs SK

Tisdag 18 april OK Flundrehof, Sjuntorp

Veteran-OL i Trestadsområdet

Öppet för alla daglediga orienterare, oavsett ålder

Information, PM, resultat m.m. finns i Eventor, närtävlingar

Motions-OL o likn. dagen före och efter vet.-OL kan vara på samma banor.

Onsdagar. Start kl. 10.00 - 11.00

5 april	Trollhättans SK	Slätthult
12 april	OK Skärmen, Färgelanda	Stigen
19 april	OK Flundrehof, Sjuntorp	(Motions-OL 18/4)
26 april	Uddevalla OK	
3 maj	OK Skogsvargarna, Vargön	(Ungd.tävl. 2/5)

Veteran-OL i Göteborgsområdet

Program finns på GMOK:s hemsida.

Torsdagar, vanligtvis jämna veckor. Start kl. 10.30 -11.30

Information och ev. föransmälan: Eventor, närtävlingar.

30 mars	OK Skogshjortarna	Hjortgården, Alingsås (flyttad från 9 mars p g a snö)
6 april	Lerums SOK	Klubbstugan, Härskogen
20 april	Göteborg-Majorna OK	Dammekärr, Nödinge ??
4 maj	IF Marin Väst	Ruddalen

Ungdomsrutan

Träning:

Tisdagar: Orienteringsträning kl.18.00
enligt ungdomssektionens program

Samordnas med Tränings- och tävlingssektionens
träningar och Gipen-KM.. Se spalten intill !

Tisdagen den 25 april börjar SAKO-ungdomsserien.
Se program nedan !

OL-tävlingar:

Se månadsprogrammets första sida !

Aktuella tävlingar i vårt distrikt och närområde:
Bl.a. Idefjordens och Kvillebyns i Tanum 1 - 2 april,
Påsktävlingar i Trestadsområdet 6 - 10 april
och Skärmenträffen i Färgelanda (Stigen) 30 april

SAKO:s ungdomsserie:

Nr.1	Tisd.	25 april	Vänersborgs SK
Nr.2	Tisd	2 maj	OK Skogsvargarna
Nr.3	Tisd	9 maj	OK Gipen
Nr.4	Tisd	16 maj	Uddevalla OK
Nr.5	Tisd	23 maj	Trollhättans SOK



Information,

Större OL-tävlingar o mästerskap

Lör 15-	<i>Swedish League</i>	Valdermarsvik
-Sön 16 april		Småland
Tors 27-	<i>World Cup 1</i>	Halden, Sarpsborg
-Sön 30 april		Östfold, Norge
Lör 6 -	<i>Swedish League</i>	Eskiltuna
-Sön 7 maj		Södermanland
Tors 18 maj	<i>Swedish League</i>	Skellefteå Västerbotten
Lör 27 maj	<i>SM, sprint, kval + final</i>	Lund, Skåne
Sön 28 maj	<i>SM, sprintstafett</i>	- ” -

Reservera:

Tisdagskvällen den 11 maj
för klubbens vårmöte vid Delsbo !