

MÅNADSPROGRAM



Orienteringsklubben Gipen

Januari 2023

Längdskidåkning

Utdrag ur Svenska Skidförbundets tävlingskalender.
Fullständigt program finns på förbundets hemsida.
De flesta långloppen är seedande för Vasaloppet 2023.

Naturligtvis reservation för inställda tävlingar p g a snöbrist

Sön 8/1	ByggDialog Ski Marathon	21/42 km	Långberget
Lör 21/1	Moraloppet	42 km	Mora
Sön 22/1	Västgötaloppet	42 km	Ulricehamn
Lör 28/1	Billingsens långlopp	21/42 km	Skövde
Lör 4/2	Orsa Grönklitt Ski Marathon	21/42 km	Orsa
Sön 5/2	Stråkenloppet	21/42 km	Mullsjö
Sön 5/2	Mattila Ski Marathon,	21/42 km	Mattila
Sön 5/2	Engelbrektsloppet	30/45 km	Norberg
Lör 11/2	Borås Ski Marathon	21/42 km	Borås
Lör 11/2	Kristinaloppet (dam)	30 km	Norberg
Sön 12/2	Engelbrektsloppet	60 km	Norberg
Sön 19/2	Skinnarloppet	21/45 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 24/2	Vasaloppet 30	30 km	Oxberg - Mora
Lör 25/2	Tjevvasan	30 km	Oxberg - Mora
Sön 26/2	Ungdomsvasan	9,19 km	Eldris/Hökberg - Mora
Sön 26/2	Öppet Spår	90 km	Sälen - Mora
Mån 27/2	Öppet Spår	90 km	Sälen - Mora
Tis 28/2	Vasaloppet 45	45 km	Oxberg - Mora
Fre 3/3	Stafettvasan	90 km	Mora
Fre 3/3	Nattvasan	30, 45, 90 km	Oxberg / Mora
Lör 4/3	Vasaloppet 10	9 km	Eldris - Mora
Sön 5/3	Vasaloppet	90 km	Sälen - Mora

Info: SM-vecka i Skövde 31 jan. – 5 febr.

Tisdag 31/1	Sprint 1,8 km, fri stil
Onsdag 1/2	Intervallstart, 10/15 km, fri stil
Lördag 4/2	Masstart, 15/30 km, klassisk stil
Söndag 5/2	Stafett 3x 5/10 km, klassisk stil

Har ni kollats hemsidans nya utseende ?

Samma adress som tidigare: www.okgipen.se



Skidläger

Långberget i Värmland

Torsdag 5 jan. - Söndag 8 januari 2023

Anmälningstiden har gått ut.

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

ByggDialog Ski Marathon går den 8 januari vid
Långbergets skidstadion med gem.start kl.11.00

Reservera för februari 2023:

Torsdagen den 9 februari, för

Träff i Kompassen kl.18.00

där klubbens utveckling och framtid fortsätter att
diskuteras tillsammans med RF/SISU:s
idrottskonsulent Helene Persson.

Söndagen den 19 februari för

OK Gipens årsmöte

samt prisutdelning i Kompassen kl.17.00

OL-Träning

Söndagar

Tränings-OL: (Inom Trestadsområdet)

Vinterrace 2023

enligt gemensam inbjudan i Eventor.

Etapp 1 Sön 8/1 Ljungskile FK Skarsjövallen Lång

Etapp 2 Sön 15/1 OK Gipen Göta bollplan Medel

Etapp 3 Sön 22/1 Trollhättans SOK

Etapp 4 Sön 29/1 OK Skogsvargarna Granåsskolan Sprint

Etapp 5 Sön 5/2 Vänersborgs SK

Etapp 6 Sön 12/2 Herrestads AIF Undavallen ? Medel

Etapp 7 Sön 19/2 Stångenäs AIS

Samlingsplats/Arena anges i PM som klubbarna publicerar i Eventor, närtävlingar, där även föransmälan skall göras, senast fredag innan Racet.

Inbjudan, PM, resultat och övrig info finns också i Eventor.

Klasser & banor, gafflade banor (utom lätta), metod anges i PM:

H och D - lång 6-8 km, max blå svårighet

H och D - mellan 4-5 km, max orange svårighet

H och D - kort 2-3 km, max orange svårighet

H och D - lätt 2-3 km, max vit / gul svårighet

Blandad terräng: Stad, park och skog

Gemensam start, vanligtvis kl. 11.00 (anges i PM)

Banor med gaffling. (ej lätta banan) Metod anges i PM.

Sportident-nummer skall anges i anmälan.

Prisutdelning vid sista etappen, för bästa sammanlagda resultat.

Tisdagar

SAKO-/ Götaälvdalskretsens nattcup

1. Tis 10 jan. OK Skogsvargarna, Vargön

2 Tis 24 jan. Vänersborgs SK

3 Tis 7 febr.. OK Gipen

Information, samling etc.: Eventor närtävlingar.

Gemensam start kl.18.00

Veteranorientering *(för alla daglediga)*

Vårprogrammet i Trestad börjar i april. Programförslag finns på:

<http://www.perivarsson.se/vetol3stad.htm>

Göteborgsklubbarna startar redan i januari, och arrangeras (om vädret tillåter) varannan torsdag, jämna veckor.

Start kl.10.30 -11.30

Program finns på GMOK:s hemsida och kommer på Eventor, där information finns och föransmälan vanligtvis skall göras.

12 jan, Vakant

26 jan. Göteborg-Majorna OK Skatås

9 febr. OK Orinto, Rävlanda/ Hindås/ Bollebygd

Träning i Kompassen

Tisdagskvällar .

Löpträningen på blandad väg och skog startar igen den 10 januari.

Medtag pannlampa !

10 jan. Löpträning kl.18.00

17 jan. Löpträning kl.18.00

24 jan. Löpträning kl.18.00

31 jan. Löpträning kl.18.00

Inomhus-OL Distriktstävling

Lördag 21 jan. IF Rigor, Kungsbacka:

Västkustens Indoor Cup: 2 etapper, samma dag

Anmälan på Eventor senast 15 jan.

Ungdomsrutan

Träning:

Tisdagar: Träningsaktiviteter i Kompassen

kl.18.00

efter Ungdomssektionens program

Sammanfaller ibland med

T o T- sektionens träning

Se Träning-spalten ovan!

SAKO:s natt-cup

Se spalten intill !

Söndagar : Vinterrace 2023,

tränings-OL i Trestadsregionen

Kort samt lätt bana finns.

Se OL-Träning-spalten intill !

OK Gipen arrangerar söndagen den 15 januari vid Göta bollplan.

