

MÅNADSPROGRAM



Orienteringsklubben Gipen

(September-) **Oktober 2023**

OL-Tävlingar

SEPTEMBER

Fre 29-	OK Gränsen, Habo	Hökensåsracet	Natt
Lör-30	OK Gränsen, Habo	Hökensåsracet	Medel
Lör 30	Sävedalens AIK	Sävedalens hösttävling	Medel
Lör 30	Lidköpings VSK	Bahco cup, ungdomstävling	Lång

OKTOBER

Sön 1	OK Landehof	Landehofs långdistans	Lång
Sön 1	Lidköpings VSK	Bahco cup, ungdomsstafett	Stafett
Lör 7	Tullinge SK /	25-manna + ind. Motions-OL	Stafett
Sön 8	/ IFK Tumba OK	25-mannamedel	Medel
Fre 13	OK Kåre m.fl, Falun	Lugnetsprinten, ungdom	Sprint
Lör 14-	OK Kåre/ Korsnäs IF/	Daladubbeln, ungdom	Stafett
Sön-15	/ Karlsbyhedens OK	Daladubbeln, ungdom	Patrull
Sön 15	Ljungskile FK	Fräknefejden	Lång
Lör 21	Göteborg-Majorna OK	GMOK:s höstmedel	Medel
Sön 22	IFK Göteborg	Delsjölången	Lång
Fre 27	IK Gandvik, Skara	Öppet Skarab.mästerskap	Natt

NOVEMBER

Lör 4	Uddevalla OK	Uddevallatrafén	Patrull Lång
Fre 10	Borås GIF	O-event 1, Sprint by night	Natt-Sprint
Lör 11	Hestra IF, Borås	O-event 2, Downhill Sprint	Sprint
Sön 12	IK Ymer, Borås	O-event 3, Zoorientering	Sprint
Sön 19	OK Alehof	Öppet ultralång-KM	Ultralång

PreO (SM-tävlingar)

OKTOBER

Fre 13	Halmstad OK	SM, natt
Lör 14	Halmstad OK	SM, dag- och tempo
Sön 15	Halmstad OK	SM, stafett + publiktävling

Anmälan till nationella OL-tävlingar

görs i Eventor, som nås genom länk på OK Gipens hemsida.
Anmälningar skall vanligtvis göras 1 vecka före tävling.

Läs noga i inbjudan och PM om gällande bestämmelser vid varje tävling !

Anmälan till O-ringen 2024

vid Smålandskusten, Oskarshamn 21-27 juli skall göras
innan 1 november 2023 för att få **20% rabatt** på anm.avgiften.
(Ingår inte i klubbens fria startavgifter, tävlande betalar själva.)



Orienteringsskytte

Tävlingar:

Öppet Dansk Mästerskap

Lör 4 nov. Klassisk World cup
Sön 5 nov. Sprint World cup
Tävlingsplats: Aalborg, norra Jylland

"Mitt i prick i väst" + DM

Sön 19 nov. OK Landehof, Landvetter

Info: OL-Mästerskap, SM, EM

4 - 8 okt. EM, sprint-OL Italien
+ avslutning Världscupen (sänds i SVT)
13 -15 okt. PreO-SM, ind. o stafett Halmstads OK

Träning

Tisdagar

- 3 okt. Löpträning** Kompassen omklädda kl.18.00
10 okt. Löpträning Kompassen omklädda kl.18.00
17 okt. Löpträning Kompassen omklädda kl.18.00
24 okt. Löpträning Kompassen omklädda kl.18.00
31 okt. Löpträning Kompassen omklädda kl.18.00

Det blir blandad löpning på väg och i terräng

Medtag pannlampa !

Fika till självkostnadspris efter träningen.

Det vore uppskattat om fler medlemmar hade kommit till tisdagsträningarna. Det går bra att löpträna, promenera eller bara basta och fika.

Ungdomssektionen har dessutom ofta teknikträningar som man gärna får delta i.

Veteran-OL i 3-stadsområdet

Öppet för alla daglediga orienterare, oavsett ålder

Onsdagar. Start kl. 10.00 – 11.00

Uppgifter om träningarna, PM och ofta banor för egen utskrift samt resultat kommer i Eventor, när- klubbtävlingar.

Arrangörer enligt program:

- | | | |
|---------|-------------------|-----------------------------------------|
| 27 sept | Vänersborgs SK | Klubbstugan |
| 4 okt. | Uddevalla IS | Fridhem |
| 11 okt. | Trollhättans SK | Slätthult |
| 18 okt. | OK Skogshjortarna | Hjortgården, Alingsås
Höstavslutning |

Göteborgs veteran-OL

Torsdagar, varannan vecka

Starttid: Från kl.10.30

PM och Anmälan: Eventor, närtävlingar

- | | | |
|---------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 5 okt | IK Uven | Lindome församlingscentrum |
| 19 okt. | OK Skogshjortarna | Hjortgården, Alingsås
(Troligen samma banor som 3-stads vet.-OL 18/10) |
| 2 nov. | OK Alehof | |

Nybörjarkurs för vuxna, 29/9 – 1/10

med teori i Kompassen och praktik ute i terrängen.

8 deltagare har anmält sig.

Det behövs fortfarande hjälp med någon som kan fixa lunch i Kompassen lördag och/ eller söndag.

Det behövs också ytterligare en ”skuggare” till praktikpassen.

Kontaktpersoner: Eva Lingegård och Lars Elfving.

25-manna 7 – 8 oktober

Avresa från Kompassen, **fredag 6 oktober kl. 15.00**

Matstopp längs med vägen anpassat efter chaufförens körtider

Övernattning på Scandic Kungens kurva, Huddinge.

Lördag 7 oktober: 25 manna, stafett vid arena Lida friluftsgård i Tullinge.

Individuell motions-OL i öppna klasser finns också.

Söndag 8 oktober: 25-mannamedeln, individuell OL vid samma arena som på lördagen.

Var och en anmäler sig till medeldistansen 8 okt., senast 1 oktober.

Välj startintervallet kl.10.00 – 11.00 !

Direktanmälan kan göras på tävlingsdagen till öppna klasser (förhöjd avgift) och U-klasser på Arenan.

Ungdomsrutan

Träning

Tisdagar: Orienteringsaktiviteter kl. 18.00 i Kompassen

enligt U-sektionens program:

Sammanfaller ibland med Träning- och Tävlingssektionens träningar.

Se spalten intill !

Tävlingar: Se första sidan !

Aktuella tävlingar:

Sön 15 okt **”Fräknefejden”**, Ljungskile FK
Medeldistans-OL

Lör 5 nov. **”Uddevallatrofén”**, Uddevalla OK,
Patrulltävlan, långdistans
Motions- och äventyrsbanor

Sön 12 nov. **”Zoorientering”** i Borås djurpark



Reservera för november:

Poängpromenad

Allhelgonahelgen, söndagen den 5 november kl.11.00 -13.00 från Kompassen.