

# MÅNADSPROGRAM



## Orienteringsklubben Gipen

(Mars -) April 2024



## OL-tävlingar enligt SOFT:s program

### MARS

Tor 28	IK Gandvik, Skara	Häxjakten , Five-O 1	Natt
Fre 29	IK Gandvik/Gudhem IF	Kortfredan, Five-O 2	Sprint
Lör 30	Främmostad/Kullingsh	Öjetrampen, Five-O 3	Lång
Sön 31	Uddevalla OK	Bohuslunken, Five-O 4	Medel

### APRIL

#### INSTÄLLD TÄVLING:

Mån 1	Trollhättans SOK	<del>Vikingaträffen, Five-O 5</del>	<del>Medel</del>
Mån 1	Fjärås AIK/OK Löftan	Snötrampen	Medel
Fre 5	Tibro AIK OK	Tibrotrippeln 1	Natt
Lör 6	Tibro AIK OK	Tibrotrippeln 2	Medel
Sön 7	Tibro AIK OK	Tibrotrippeln 3	Lång
Lör 6	Göteborgs SK	Brudarbackens sprintstafett	
Lör 13	IF Hagen, Skövde	Öpp.Skarab.mästerskap Hagenmedeln	
Lör 13	IF Hagen, Skövde	Öpp.Skaraborgsmästerskap, spr.stafett	
Lör 13	Sjövalla FK, Mölnlycke	Göteborgsdubbeln 1	Lång
Sön 14	Lerums SOK	Göteborgsdubbeln 2	Medel
Sön 21	FK Herkules, Mölndal	Herkules skogsdåd	Lång
Fre 26	Falköpings AIK OK	Öppet Skarab.mästerskap	Natt
Lör 27	Stångens AIS	SAIS-trampen	Medel
Sön 28	Herrestads AIF	Värst i Herrsta	Medel
Sön 28	Hjobygdens OK	Öppet Skarab.mästerskap	Lång

### MAJ

Ons 1	Ulricehamns OK	Dubbeljakten, sprint och medeldist.	
Fre 3	Tiomilaklubbarna,	10-mila / Nynäshamn	Ö.ind. dag
Lör 4-	Tiomilaklubbarna	10-mila + ind.Ö-klass.	Stafett/ Lång
-Sön 5	Stockholm	10-mila + ind.Ö-klass	Stafett/ Lång
Sön 5	OK Omega, Hultafors	Omega kort	Medel
Tor 9	OK Skärmen, Färgelanda	Skärmenträffen	Medel
Sön 12	Idefjordens SK	DM, sprint och sprintstafett	
Sön 12	OK Orinto, Bollebygd	Orintos vartävling	Medel
Sön 19	Lidköpings VSK	VOF: DM, sprint och sprintstafett	
Lör 25	Hestra IF/ Rydboholm	Unionsmatchen	Lång
Lör 25	Hestra / Rydboholms SK	Unionsmatchen, publiktävling	Medel
Sön 26	Hestra IF/ Rydboholm	Unionsmatchen	Stafett

## Poängpromenaden

på Långfredagen 29/3 är

## INSTÄLLD

då det är för få som vill hjälpa till

## Orienteringsskytte

### Tävlingar: World Cup + stafetter

Ons 24 april	W.C.1	Sprint	Danmark:
Tor 25 april	W.C.2	Klassisk	Jægerspris,
Fre 26 april		Stafett	Nordsjælland
Fre 17 maj	W.C.3	Sprint	Finland:
Lör 18 maj	W.C.4	Klassisk	Jalasjärvi
Fre 24 maj		Stafett	Sverige:
Lör 25 maj	W.C.5	Klassisk	Lindesberg
Sön 26 maj	W.C.6	Sprint	- " -

### Anmälan till OL-tävlingar

Skall vanligtvis göras senast 1 vecka före aktuell tävling.

Anmäl via Eventor, som kan länkas från klubbens hemsida.

### Anmälan till O-Ringen, Smålandskusten 22 – 27 juli

Nästa anmälningsstopp är den 7 april (10% rabatt på anmäl.n.avgift)

Anmälan görs via O-Ringens hemsida

# Tränings-OL

**Tisdagskvällar (samt Torsdag 4 april i Herrestad)**

**26 mars Löpträning från Kompassen kl.18.00**  
Sista löpträningen för vintersäsongen

**2 april Ingen Träning** efter tävlingsintensiv Påskhelg

**Torsdag:**

**4 april Kontrollplockningsträning**, Herrestads AIF  
Samling: Höghöjdsbanan Hafsten.  
Gemensam start kl.18.00. Anmälan Eventor sen.2/4.

**9 april Motions-OL** Vänersborgs SK  
Info: Eventor Start kl.18.00 – 20.00

**16 april SAKO-ungdomstävling med öppna banor**  
Vänersborgs SK, Info: Eventor Start från kl. 18.00

**23 april SAKO-ungdomstävling med öppna banor**  
OK Skogsvargarna Info: Eventor Start från kl. 18.00

**30 april Ingen Träning**, Valborgsmässoafton

**7 maj SAKO-ungdomstävling med öppna banor**  
**OK Gipen** Start från kl. 18.00

## Veteran-OL i Trestadsområdet

*Öppet för alla daglediga orienterare, oavsett ålder*

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

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

*Avresa från Kompassen:*

3 april	Trollhättans SK	Slätthult	kl.09.00
10 april	Uddevalla OK	Bulid	kl.09.00
17 april	OK Flundrehof	Klubbstugan Rödjan	kl.09.00
24 april	Vänersborgs SK	Skidstugan	kl.09.00
<b>8 maj</b>	<b>OK Gipen</b>		
15 maj	Stenungsunds OK		kl.09.00
22 maj	Ljungkile FK		kl.09.00
29 maj	Uddevalla IS		kl.09.00

## Veteran-OL i Göteborgsområdet

Program finns på GMOK:s hemsida

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

Information: Eventor, närtävlingar.

4 april	Lerums SOK	Röselidskolan, Gråbo
18 april	Göteborg Majorna OK	Storås, Angered
2 maj	Sjövalla FK	Nya Långenas, Mölnlycke
16 maj	Tolereds AIK	Lilleby, Hisingen
30 maj	OK Skogshjortarna, Alingsås	

## Orienteringskurs för vuxna

**Nybörjarkurs i Kompassen**

**Fredag 3 maj - Söndag 5 maj kl. 9.00**

Utförlig inbjudan finns i Giparen nr.1 2024

Anm. **senast 20 april** till: okgipen@hotmail.com

Upplysningar: Lars Elfving 070 288 18 76

Urban Larsson 070 625 90 91

## Ungdomsrutan

### Träning:

**Tisdagar: Orienteringsträning kl.18.00**  
enligt ungdomssektionens program

Kan samordnas med Tränings-och tävlingsektionens träningar. Se spalten intill !

Tisdagen den 16 april börjar SAKO-ungdomsserien.  
Se program nedan !

### OL-tävlingar:

Se månadsprogrammets första sida !

Aktuella tävlingar i vårt distrikt och närområde:

**BDOF:s ungdomsserie:**

Nr.1 Sön 31 mars "Bohuslunken", Uddevalla OK

Nr.2 Lör 27 april "SAIS-trampen" Stångens AIS

Andra tävlingar i närområdet:

Lör 30 mars "Öjetrampen" Främmostad/ Kullingshof

Sön 28 april "Värst i Herrsta" Herrestad AIF.

**SAKO:s ungdomsserie:**

Nr.1 Tisd. 16 april Vänersborgs SK

Nr.2 Tisd 23 april OK Skogsvargarna, Vargön  
Tisd 30 april Ingen tävling (Valborgsafton)

Nr.3 **Tisd 7 maj OK Gipen**



### Information,

#### Större OL-tävlingar, SM m.m.

(mestadels i kombination med publiktävlingar)

Fre 29 mars *Swedish Leauge, lång* FK Göingarna

Lör 30 maj *Swedish Leauge, medel* Skåne

Fre 12 april *Natt-SM* Ärla IF  
+ *Swedish Leauge* Södermanland

Fre 12 april- *Halden O-meeting* Haldens SK  
-Sön 14 april *sprint, medel, lång* Norge

Tor 9 maj *Swedish Leauge, medel* Örebro-  
Fre 10 maj *Swedish Leauge, lång* -klubbarna