

# MÅNADSPROGRAM



## Orienteringsklubben Gipen

(September-) **Oktober 2024**

### OL-Tävlingar

#### SEPTEMBER

Fre 27 Utby IK, Göteborg *GOF: DM, natt + öppna.klasser*  
Sön 29 Sävedalens AIK *Sävedalens hösttävling* Medel

#### OKTOBER

Lör 5 Kungälv OK *Pepparkaksluffen* Medel  
Sön 6 Vänersborgs SK *Vänersborgsmedeln* Medel  
Lör 12 Haninge SOK/ *25-manna + ind. Motions-OL* Stafett  
Sön 13 / OK Ravinen *25-mannamedeln* Medel  
Fre 18 OK Kåre m.fl, Falun *Lugnetsprinten, ungdom* Sprint  
Lör 19- OK Kåre/ Korsnäs IF/ *Daladubbeln, ungdom* Stafett  
Sön-20 / Karlsbyhedens OK *Daladubbeln, ungdom* Patrull  
Sön 20 Ljungskile FK *Fräknefejden* Medel  
Lör 26 Göteborg-Majorna OK *GMOK:s höstmedel* Medel  
Sön 27 IFK Göteborg *Delsjömedeln* Medel

#### NOVEMBER

Lör 2 Uddevalla OK *Uddevallatrofén* Patrull Lång  
Fre 8 Borås GIF *O-event 1, Sprint by night* Natt-Sprint  
Lör 9 Hestra IF, Borås *O-event 2, Downhill Sprint* Sprint  
Sön 10 IK Ymer, Borås *O-event 3, Zoorientering* Sprint  
Sön 17 OK Alehof *Öppet ultralång-KM* Ultralång



#### Anmälan till nationella OL-tävlingar

görs i Eventor, som kan 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 2025

i Jönköping 21-26 juli skall göras  
**innan 3 november 2024** för att få **20% rabatt** på anm.avgiften.  
Anmälning görs via O-Ringens hemsida.  
(Ingår inte i klubbens fria startavgifter, tävlande betalar själva.)

#### Reservera för november:

#### Poängpromenad

Allhelgonahelgen, söndagen den 3 november  
kl.11.00 -13.00 från Kompassen.

**Funktionärer behövs för att anordna poängpromenaden.  
Meddela gärna styrelsen om ni kan och vill hjälpa till så att  
vi inte behöver ställa in ytterligare en poängpromenad**

### Orienteringsskytte

#### Tävlingar: SM, World cup och Svenska cupen

Lör 5 okt.- SM, masstart Mora, Sverige  
-Sön 6 okt sprint.  
World cup 13 – 14 och Svenska cupen

#### Inställda tävlingar:

~~26–27 okt. SM, stafett Täby/Österåker  
samt klassisk i Svenska cupen~~  
~~2–3 nov. World cup 15–16 i Danmark  
Öppna Danska Mästerskapet  
Klassisk och sprint~~

#### Ved att hämta vid Delsbo

För den som vill ha ved i längder om 3 – 4 meter  
finns det att hämta vid Delsbo.  
Frivillig avgift till klubben.  
Hör av er till Lars 070 288 18 76

# Träning

## Tisdagar

- 1 okt. Löpträning** Kompassen omklädda kl.18.00  
**8 okt. Löpträning** Kompassen omklädda kl.18.00  
**15 okt. Löpträning** Kompassen omklädda kl.18.00  
**22 okt. Löpträning** Kompassen omklädda kl.18.00  
**29 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 banor för egen utskrift samt resultat kommer i Eventor, när- klubbträningar.

Arrangörer enligt program: *Avresa från Kompassen:*

2 okt.	Uddevalla IS	Bjursjön	kl.09,00
9 okt.	<b>OK Gipen</b>	<b>Delsbo</b>	
16 okt.	OK Skogshjortarna	Hjortgården, Alingsås	kl.08.45
23 okt.	Vänersborgs SK	VSK:s klubbstuga	kl.09,00

Säsongavslutning med förtäring

## Göteborgs veteran-OL

**Torsdagar**, varannan vecka

Starttid: Från kl.10.30

PM och även anmälan: Eventor, närtävlingar

3 okt.	OK Alehof	Dammekärr, Nödinge
17 okt.	Kungälv OK	Fontin, Kungälv
31 okt.	IK Uven / IF Rigor	Annebergs IP

## Info: Större OL-mästerskap

26 – 29 sept.	<b>World cup</b> -avslutning i Kuopio, Finland	
Tors 26 sept.	Långdistans	Sänds i SVT1 kl.11.30
Lör 28 sept.	Medeldistans	Sänds i SVT1 kl. 11,30
Sön 29 sept.	Stafett	Sänds i SVT1 kl. 09,50

## 25-manna 12 – 13 oktober

Avresa från Kompassen:

**Fredag 11 oktober kl. 15.00**

Matstopp längs med vägen anpassat efter chaufförens körtider

Övernattning på Scandic Kungens kurva, Huddinge.

**Lördag 12 oktober: 25 manna,**

stafett vid arena Rudans friluftsområde, Haninge

Individuell motions-OL i öppna klasser finns också.

**Söndag 13 oktober: 25-mannamedeln,**

individuell OL vid samma arena som på lördagen.

Var och en anmäler sig till medeldistansen 13 okt., senast 6 oktober.

Välj startgrupp: "mellan" !

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:**

12 - 13 okt **"25-manna"** i Haninge, Stockholm  
Se rutan ovan !

Sön 20 okt **"Fräknefejden"**, Ljungskile FK  
Medeldistans-OL

Lör 2 nov. **"Uddevallatrofén"**, Uddevalla OK,  
Patrulltävlan, långdistans  
Motions- och äventyrsbanor

Sön 10 nov. **"Zoorientering"** i Borås djurpark

