

MÅNADSPROGRAM



Orienteringsklubben Gipen

(November-) *December 2019*

Orienteringsträning:

Närtävlingar, enligt SOFT:s program i Eventor:

Lör 30/11 OK Landehof, *Landehofs ultralång* (Ungoteket)

Lör 30/11 Uddevalla OK *Ungdoms-natt, H/D10-H/D17-20*

Fre 6/12 Idefjordens SK *Kasenatta*

Tis 10/12. TSOK *Nattcup 2* Gem.start kl.18.00

Avresa från Kompassen kl.17.00

Information och anmälan: Eventor - närtävlingar.

SAKO-träningar

Utöver TSOK:s nattcup finns det i Götaälvdalskretsens (SAKO:s) OL-program närtävlingar av det lättare slaget på dagtid i december hos grannklubbar i Tvåstadsområdet.

Information finns i Eventor-närtävlingar eller på klubbarnas hemsidor.

Lör 14/12 **"Skinkloppet"** Vänersborgs SK
VSK:s klubbstuga kl.10.00 - 11.00. Anmälan senast 12/12

Sön 22/12 **"Jullöpet"** TSK, Slätthult, Trollhättan
(alt.15/12) (Tidigare år: Saml. kl.10.00. Gem.start kl.10.30)

Information finns ännu inte (24/11) om Jullöpet i Eventor.

Januari:

Vinterrace 2020 i Bohuslän / Trestadsområdet

går även kommande vinter, med början hos Herrestads AIF söndagen den 5 januari.

Mer information och hela Vinterraceprogrammet kommer i nästa månadsprogram.

Övrig träning: Se nästa sida !

Götaälvdalskretsen (SAKO) har årsmöte måndagen den 2 december kl.18.30 i OK Flundrehofs klubbstuga "Rödjan", Sjuntorp för fastställande av träningsprogrammet för 2020.



Annandagspromenaden Poängpromenad

Annandag Jul, Torsdagen den 26 december
Kompassen, Ström. Start mellan kl. 11.00 -13.00

Kaffe och kaka serveras.

Separata barnfrågor för yngre deltagare.

VÄLKOMNA !

Bingolotto: "Uppesittarkvällen" 23 december

OK Gipen säljer lotter till **Bingolotto** i TV4 måndagen den 23 december.

Fortfarande finns även **Julkalendrar** att köpa.

Finns att köpa vid klubbens träningar i Kompassen och kan även köpas hos **ELON** i Lilla Edet.

Träning

Tisdagar

- 26 november **Natt-sprint, del 2**
Kompassen, kl.18.00
- 3 december **Kurs, OL-teori: "Full koll"
+ löpträning**
Kompassen, kl.18.00
- 10 december **Nattcup, SAKO**
Trollhättan SOK:s klubbstuga, Strömslund
Gemensam start kl.18.00
Avresa från Kompassen kl. 17.00
- 17 december **Natt-träning**
Kompassen, kl.18.00
- Träningen i Kompassen startar igen
den **7 januari 2020**.

Torsdagar

Lättgymna i Kompassen kl. 11.00 – 12.00

Samling: kl. 10.50

Avslutas för året den **12 december**
med lussefika.

Startar igen den **9 januari 2019**.

Veteran-OL i Göteborg

Pågår under hela året på torsdagar jämna veckor
(Öppet för alla daglediga orienterare, oavsett ålder)

Start kl.10.30 – 11.30.

För 2019 återstår:

28 nov. Göteborg- Majorna OK Ruddalen, V. Frölunda

12 dec. OK Skogshjortarna Hjortgården, Alingsås

Program, resultat m.m. finns på GMOK:s hemsida och i
Eventor, närtävlingar.

Skidläger

**Fredag – Måndag 3 – 6 januari 2020 på
Långberget, Värmland**

FULLTECKNAT

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

Giparen

kommer ut med årets sista nummer i december.

För att få Giparen klar så att alla medlemmar får
tidningen innan julhelgen vill redaktionskommittén ha
in material till tidningen **senast den 1 december**.

**Klubbens verksamhetsberättelser skall
finnas med i detta nummer och ansvariga i
sektionerna ombedes att så fort som möjligt
skriva dessa och skicka till:**

kjell.pettersson.hem@telia.com

Övriga artiklar till Giparen tas också tacksamt emot på
e-postadressen ovan.

**VÄLKOMNA MED RAPPORTER, BILDER OCH
REPORTAGE !**

ETT STORT TACK till er som redan skickat in artiklar,
rapporter, foton, tabeller etc. !

MÅNADSPROGRAMMET

för **januari 2020** beräknas p g a julhelgen att skickas ut
redan omkring den **20 december**.

Uppgifter önskas därför på e-postadressen ovan i god tid
innan detta datum. Tack på förhand !

Kjell

Ungdomsrutan

Träning i Kompassen:

Tisdagar Orienteringsträning kl.18.00

Kondition, natt-OL-träning och teori
enligt U-sektionens planering

Avslutning tisdagen den 17 december

Uppehåll görs under jul- och nyårshelgerna
Startar igen tisdagen den 7 januari 2020

Tränings-Tävlingar:

Uddevalla OK:s natt-OL 30 nov.
SAKO:s nattcup 10 dec. samt
"Jultävlingar" hos SAKO-klubbar
Se Månadsprogrammet första sida!

