

MÅNADSPROGRAM



Orienteringsklubben Gipen

Januari - Februari 2020



Årsmöte

Söndagen den 16 februari kl. 17.00
i Kompassen, Ström

Mötesförhandlingar med val av styrelse och övriga sektionsledamöter etc.

Antagande av budgetförslag med bestämmelser om startavgifter, medlemsavgifter m.m.

Dessutom: "Övriga frågor" då ordet är fritt

Prisutdelningar efter mötet

Klubben bjuder på fika eller annan förtäring !

VÄLKOMNA !

Föreläsning & Workshop

BDOF:s ungdomskommitté inbjuder till en **föreläsning** och **work shop** med inriktning på idrott och mental träning, **fredagen den 7:e februari i Rimnershallen, Uddevalla**, med fokus ungdom men alla medlemmar i BDOF är välkomna.

Inbjudan finns på OK Gipens hemsida.

Längdskidåkning

Utdrag ur Svenska Skidförbundets tävlingskalender.
Fullständigt program finns på förbundets hemsida.
De flesta långloppen är seedande för Vasaloppet 2020.

Naturligtvis reservation för inställda tävlingar p g a snöbrist
(Inställda: Mattila Ski Maraton, Evertbergsrännan, Billingens långlopp)

Lör	8/2	Västgötaloppet	42 km	Ulricehamn
Lör	8/2	Orsa Grönklitt Ski Marathon	42 km	Orsa
Sön	9/2	Karolinerloppet	40 km	Dalskog
Sön	9/2	Engelbrektsloppet	60 km	Norberg
Lör	15/2	Borås Ski Maraton	42 km	Borås
Sön	16/2	Åkulla Skimaraton	42 km	Varberg
Sön	16/2	Skinnarloppet	45 km	Malung

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	21/2	Kortvasan	30 km	Mora
Lör	22/2	Tjevvasan	30 km	Mora
Sön	23/2	Öppet Spår + Ungdomsvasan		Mora
Mån	24/2	Öppet Spår	90 km	Mora
Tis	25/2	Halvvasan	45 km	Mora
Fre	28/2	Stafettvasan + Nattvasan		Mora
Sön	1/3	Vasaloppet	90 km	Mora

Vinterrace 2020

Träningsorientering i Trestadsområdet

Söndagar, Gemensam start kl. 11.00

Banor med bon, s.k. "fjärilar" eller liknande, med gaffling (ingen gaffling på korta banan).

Återstående etapper:

Etapp 4	Sön	26/1	Ljungskile FK	Norra Fjället
Etapp 5	Sön	2/2	Vänersborgs SK	Skidstugan Vbg
Etapp 6	Sön	9/2	OK Flundrehof /TSK	Slätthult, Thn
Etapp 7	Sön	16/2	Trollhättans SOK	Skidstugan, Thn
Etapp 8	Sön	23/2	OK Skogsvargarna	Bergagården, Vargön

Prisutdelning på sista etappen.

Inbjudan, PM och resultat finns i Eventor, (närtävl.) där också anmälan görs senast torsdag samma vecka som aktuell etapp.

Träning och Gipen-KM i Kompassen + SAKO:s nattcup

Tisdagskvällar

- 28 jan. Natt-OL-träning** kl.18.00
Även KM i "datorskytte". Se nedan !
- 4 febr. Natt-sprint, Ström** kl.18.00
Även KM i "datorskytte". Se nedan !
- 11 febr. Natt-cup, Vänersb.SK:s klubbstuga**
Anmälan: Eventor. Gem. start kl.18.00
Avresa från Kompassen kl.16.45
- 18 febr. Natt-OL-träning** kl.18.00
- 25 febr. Natt-cup, TSOK:s klubbstuga**
Anmälan: Eventor. Gem. start kl.18.00
Avresa från Kompassen kl.17.00
- 3 mars Natt-OL-träning** kl.18.00

*För den som är intresserad av en lite enklare orientering/
löpträning på tisdagarna så är alla välkomna att hänga
på barn och ungdomsgruppen, som har aktiviteter i
Kompassen varje tisdag kl.18.00 (Ej 11/2, sportlov)*

28 januari och 4 februari:

Även **Gipen-KM i "datorskytte"**

i Kompassens idrottshall.
OL-skyttesektionens medlemmar är på plats från kl.18.00
och hjälper alla som vill.
De som inte kan den 28/1 får gärna skjuta den 4/2 istället.

Torsdagar:

Kl. 11.00: Lättgympa
(samling 10 min. innan) Inga hopp. "Alla" kan vara med.

Matt-curling i Kompassen

**Söndagar: 2 februari, 8 mars, 22 mars och 5 april,
klockan 17.00.** Kostnad 30:-/gång för spel och fika.
Inbjudan finns på OK Gipens hemsida.

Veteran-orienteringarna

i Trestadsområdet börjar 1 april. Info i nästa månadsprogram

Göteborgs veteranserie 2020 går även under
vintern, vanligtvis på torsdagarna jämna veckor med start
kl.10.30 – 11.30. Info: GMOK:s hemsida och Eventor

30 jan.	OK Orinto	Klubbstugan, Rävlanda
6 febr.	Sävedalens AIK	Klubbstugan, Öjersjö
20 febr.	??	
5 mars	IF Marin Väst	Slottskogsvallen, Gbg
19 mars	Lerums SOK	

OL-tävlingarna börjar snart

FEBR.

Fre 28	OK Pan, Kristianstad	Pan-våren	Natt
Lör 29	OK Pan, Kristianstad	Pan-våren	Medel

MARS

Sön 1	OK Pan, Kristianstad	Pan-våren	Lång
Fre 6	Laholms IF	Kattegattnatt	Natt
Lör 7	Halmstads OK	Hallandspremiären	Medel
Sön 8	OK Lindena, Getinge	Hallandspremiären	Lång
Lör 7	OK Vendelboerne	Nordjysk 2-dages	Lång
Sön 8	Skagen, Danmark	Nordjysk 2-dages	Medel
Sön 15	Falkenbergs OK	Laxträffen	Lång
Fre 20	OK Skogshjortarna	Hjortnatta	Natt
Lör 21	Göteborgs SK	Brudarbackens sprintstafett	
Sön 22	Stångens AIS	Saistrampen	Medel
Fre 27	IK Uven/Fjärås AIK	Göteborg-/Hallands DM-Natt	
Lör 28	IK Uven, Lindome	Uvenmedeln	Medel
Sön 29	Stenungsunds OK		Lång
Sön 29	Ulricehamns OK	Västgötapremiären	Medel

*Anmälan till tävlingar skall vanligen göras 1 – 2 veckor före
aktuell tävling. Således i slutet av februari för de tidigaste
tävlingarna i Skåne. Kolla resp. inbjudan i Eventor, där anmälan i
Sverige skall göras.*

Ungdomsrutan

Träning i Kompassen

Tisdagar **Träningsaktiviteter**
kl.18.00
efter Ungdomssektionens program
Ingen träning 11 febr. (sportlov)

KM i "Datorskytte"

28 januari och 4 februari
Se spalten intill !

SAKO:s natt-cup

11 och 25 februari. Se Träningsspalten intill !

Söndagar : **Vinterrace 2020,**
tränings-OL i Trestadsregionen
Se Månadsprogrammets första sida !

Årsmöte Söndag 16 februari kl.17.00
**Prisutdelning: KM 2019, Pokaljakten,
Vandringspris m.m.**
Se Månadsprogrammets första sida !

Föreläsning och Work shop (BDOF:s U-kommitté):
med inriktning på idrott och mental träning. Focus ungdom.
Fredagen den 7 februari i Rimmershallen, Uddevalla.

Övernattning i UOK:s stuga med träningspass lördagen
den 8 febr. erbjuds även. Se inbjudan på hemsidan !

