

# MÅNADSPROGRAM



## Orienteringsklubben Gipen

(September-) **Oktober 2019**

### OL-Tävlingar

#### SEPTEMBER

OK Gipens klubbvärd:

Lör 28	Bredareds IF	<i>Bredareds medel</i>	Medel
Sön 29	OK Flundrehof,	<i>Flundrehof skogsträff</i>	Medel <i>Fam. Brönnestam</i>

#### OKTOBER

Fre 4	Sävedalens AIK	<i>Partilletrippeln</i>	Sprint
Lör 5	Sävedalens AIK	<i>Partilletrippeln</i>	Lång
Sön 6	Sävedalens AIK	<i>Partilletrippeln</i>	Medel <i>Urban</i>
Lör 5	Ulricehamns OK		Medel
Sön 6	OK Tranan, Tranemo	<i>Traneträffen</i>	Lång
Sön 6	Uddevalla IS / HAIF	<i>Bohusbataljen</i>	Medel <i>Bengt L</i>
Lör 12	Haninge SOK/	<i>25-manna</i>	Stafett
Sön 13	/OK Ravinen, Nacka	<i>25-mannamedeln</i>	Medel
Fre 18	Istrums SK	<i>Axvallahatta</i>	Natt
Lör 19	Istrums SK	<i>Vallesprinten</i>	Sprint
Lör 19- -Sön 20	Karlsbyhedens IK/ /Korsnäs IF OK	<i>Daladubbeln</i>	Sprint-Stafett Ungd. Patr.U-Lång
Sön 20	Göteborg-Majorna OK	<i>Höstmedeln</i>	Medel <i>Mårten</i>
Fre 25- Sön -27	Bornholm, Danmark	<i>Bornholm Höst Open</i>	Sprint/ Medel/Lång
Lör 26- -Sön 27	Kexholms SK/ /OK Njudung, Vetlanda	<i>Smålandskavlen</i> <i>även ind..öppen tävling</i>	Stafett Medel
Sön 27	Ljungskile FK	<i>Fräknefejden</i>	Medel <i>Lars H</i>

#### NOVEMBER

Lör 2	Uddevalla OK	<i>Uddevallatrofén</i>	Patrull-Lång
Fre 8	Borås GIF	<i>O-event 1, Sprint by night</i>	Natt-Sprint
Lör 9	Hestra IF, Borås	<i>O-event 2, Downhill Sprint</i>	Sprint
Sön 10	IK Ymer, Borås	<i>O-event 3, Zorientering</i>	Sprint
Sön 10	OK 73, Danmark	<i>Jættemilen</i>	Ultralång
Sön 17	OK Alehof	<i>Öppet Ultralång-KM</i>	Ultralång

### PreO-tävlingar

#### OKTOBER

Lör 19-	Halmstads OK/	<i>Pre-O i dalen</i>	Ind. dag
-Sön 20	/Simlångsdalens IF	<i>Pre-O i dalen</i>	Ind. dag

#### Anmälan till OL-tävlingar

görs i Eventor, som nås genom hemsidans Tävlingskalender.  
Anmälningar skall vanligtvis göras 1 – 2 veckor före tävling.  
För tävlingar i Norge och Danmark kan andra anmäl.tider gälla.

**Anmälan till O-Ringen i Uppland 20-25 juli 2020**  
(med C-ort i Uppsala) skall göras  
**senast den 1 november 2019** för att få 30% lägre startavgift.



### Orienteringsskytte

#### Tävlingar:

Lör 3 nov.	Öppet Dansk Mästerskap med <b>World Cup 15</b>	Klassisk
Sön 4 nov.	<b>World Cup 16</b>	Sprint
	Gripskov, Sjælland, Danmark	
	Arr: Akadem.Skytteför., Köpenhamn	

Svenska Mångkampsförbundet ordnar bussresa.  
Anmälan till resan senast 7 oktober.

#### Träningskjutning

med 22long på skjutbanan i Backamo

**Måndagar kl. 18:00-20:00**

Avresa från Kompassen kl.17:45

OL-skyttesektionen meddelar slutdatum för skyttet.

#### Reservera för november:

### Poängpromenad från Kompassen

Söndagen den 3 november kl. 11.00 – 13.00

**Klubben behöver hjälp med att arrangera poängpromenaderna.** Hoppas du kan vara med vid något tillfälle. Allhelgona, Annandag Jul eller Långfredagen. Kontakta Mårten S. tel. 070 272 27 88 eller någon annan i styrelsen. Du behövs !

## Träning och Klubbmästerskap

### Tisdagar Kompassen kl. 18.00

- 1 oktober **OL-träning**, skymning – natt Urban/  
/Anders
- 8 oktober **OL-träning**, skymning – natt Urban/  
/Anders
- 15 oktober **Nattsprint** Lars
- 22 oktober **Kurs OL-teori**, därefter **löpträning**  
**Se Orienteringsteknik i spalten intill !**
- 29 oktober **Natt-OL** Urban
- 5 november **Natt-KM** Märten  
Elljusspåret, Högstorp.

### Torsdagar

Påbörjat i sept.: **Lättgymna** kl. 11.00 – 12.00  
Samling: kl. 10.50

## Veteran-OL i 3-stadsområdet

*Öppet för alla daglediga orienterare, oavsett ålder*

**Ondsdagar**, start kl. 10.00 – 11.00. Information (vägvisning m.m.) och resultat finns på TSOK:s hemsida

*Avresa från Kompassen kl.*

- 2 okt. Trollhättans SOK Skidstugan, Strömslund 8:45  
9 okt. OK Flundrehof Klubbstugan Rödjan 8:45  
16 okt. Trollhättans SK Slätthult, Trollhättan 8:45  
23 okt. OK Skogshjortarna, Hjortgården, Alingsås 8:30  
*höst avslutning med förtäring  
och utdelning av vandringspris*

Göteborgsdistriktet fortsätter med sina veteranorienteringar året ut, på torsdagar varannan vecka (jämna veckor)  
Start kl. 10.30 – 11.30

- 3 okt. OK Skogshjortarna Alingsås  
17 okt. IK Uven Lindome  
31 okt. Lerum SOK Härskogen  
14 nov. Sävedalens AIK Öjersjö, Partille  
28 nov. Göteborg-Majorna OK Ruddalen  
12 dec. OK Skogshjortarna Alingsås

## Bussresa till 25-manna 11 – 13/10

Avresa fredag den 11 oktober kl.15.00 Kompassen.

Laget är fullt men det kan finnas extra platser över för att åka med och titta, alt. hoppa in vid sjukdom eller springa öppen bana.

Kontakta Jörgen Nyman, tel. 070-421 47 53

## Orienteringsteknik - Full koll

OL-teori på nivån orange/violett med löpträning efteråt  
För ungdomar, föräldrar och övriga vuxna i klubben  
Tisdagar 22/10, 19/11, 3/12 kl.18.00 till ca.kl.20.00. i  
Kompassen. Kursledare Urban Larsson.  
Anmälan senast 15 okt. till Urban  
mail: [urban.l@conbio.se](mailto:urban.l@conbio.se) eller tel. 070 625 90 91  
Kursen kommer att fortsätta efter årsskiftet också.

## Newbody försäljningen

börjar 1 - 20 oktober.

Var med och köp/sälj.

Kataloger kommer att finnas i Kompassen.

Hjälp till du med !

## Ungdomsrutan

### Träning

**Tisdagar: Orienteringsaktiviteter kl. 18.00**  
**i Kompassen**

enligt U-sektionens program:

5 nov.: **Natt-KM**

*Tävlingsområde Högstorp*

Aktiviteterna samordnas ibland med klubbens övriga  
tränings-OL, natt-KM, OL-teknikkurs, etc.

Se Träning-spalten intill och Orienteringsteknik ovan !

**Tävlingar:** (Se även första sidan !)

Aktuella tävlingar för ungdom:

19 - 20 okt. **"Daladubbeln"** Karlsbyheden, Falun,  
*Sprint-stafett och patrulltävlan. ultralång*  
BDOF:s ordnar bussresa. Anmälan.

**Tävlingar "nära oss":**

Sön 29 sept. **"Flundrehofs skogsträff"**, Upphärad  
*Medeldistans-OL*

Sön 6 okt. **BDOF:s ungdomsserie**, tävl. nr. 6  
**"Bohusbataljen"**, Uddevalla IS/  
*Medeldistans-OL* /Herrestads AIF

Sön 27 okt **"Fräknefejden"**, Ljungskile FK  
*Långdistans-OL*

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

Sön 10 nov. **"Zoorientering"**, IK Ymer, Borås  
*Sprint-OL i Borås djurpark*

