

Träningsprogram hösten 2018

| Datum | Aktivitet |
|-----------------------------|--|
| Fredag 3-lördag 4 augusti | Ungdomens 10-Mila, Götene |
| Fredag 10-lördag 11 augusti | 7-CAMP - Tränings och lärakännadag i Örby för åldern 10-12 år |
| Tisdag 14 augusti | Klubbmästerskap, Berghem. Ungoteketteamet arrangerar |
| Fredag 17-söndag 19 augusti | SM-läger i Jönköping för 17+ |
| Lördag 18 augusti | Rydboholms SK |
| Söndag 19 augusti | Partilletrippeln medel |
| Tisdag 21 augusti | Höstupptakt med träning och information för respektive klubb |
| Lördag 25 augusti | DM Medel, Skara Västgötatoppen |
| Söndag 26 augusti | DM Stafett, Skara Västgötatoppen |
| Tisdag 28 augusti | Teknikträning - Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Sätilla |
| Torsdag 30 augusti | Markbygdsträning - Teknikträning för 13+, Arrangör Skene SoIS |
| Lördag 1 september | Ostlöpet, Falköping medel |
| Söndag 2 september | Pepparkaksluffen, Kungälv lång |
| Tisdag 4 september | Teknikträning - Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Skene |
| Torsdag 6 september | Markbygdsträning - Teknikträning för 13+, Arrangör OK Mark |
| Lördag 8 september | Bredareds höstmedel |
| Söndag 9 september | Hjortsöndan, Alingsås lång |
| Tisdag 11 september | Teknikträning - Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Örby |
| Torsdag 13 september | Markbygdsträning - Teknikträning för 13+, Arrangör OK Råven |
| Lördag 15 september | OK Landehof, Landvetter medel |
| Tisdag 18 september | Teknikträning - Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Sätilla |
| Torsdag 20 september | Markbygdsträning - Teknikträning för 13+, Arrangör OK Råven |
| Fredag 21 september | DM Natt, Fritsla OK Mark arrangerar Västgötatoppen |
| Söndag 23 september | DM Lång, Fritsla Skene SoIS arrangerar Västgötatoppen |
| Tisdag 25 september | Teknikträning - Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Skene |
| Torsdag 27 september | Markbygdsträning - Teknikträning för 13+, Arrangör Skene SoIS |
| Lördag 29-30 september | Bahco Cup, Lidköping lång+stafett |
| Lördag 29 september | Medeluvan, Lindome |
| Söndag 30 september | Folskubbet, Kålleröd lång |
| Tisdag 2 oktober | Teknikträning - Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Örby |
| Torsdag 4 oktober | Markbygdsträning - Teknikträning för 13+, Arrangör OK Råven |
| Lördag 6 oktober | 25-manna, Stockholm stafett |
| Söndag 7 oktober | 25-mannamedeln, Stockholm |
| Tisdag 9 oktober | Inomhusträning, Stommensolan |
| Torsdag 11 oktober | Markbygdsträning - Teknikträning för 13+, Arrangör OK Mark |
| Tisdag 16 oktober | Inomhusträning, Stommensolan |
| Torsdag 18 oktober | Markbygdsträning - Teknikträning för 13+, Arrangör Skene SoIS |
| Lördag 20 oktober | Daladubbeln, Falun stafett |
| Lördag 20 oktober | Höststafetten, Göteborg |
| Söndag 21 oktober | Daladubbeln, Falun patrull |
| Söndag 21 oktober | GMOK:s Höstmedel, Göteborg |
| Tisdag 23 oktober | Inomhusträning, Stommensolan |
| Torsdag 25 oktober | Markbygdsträning - Teknikträning för 13+, Arrangör OK Råven |
| Söndag 27 -28 oktober | Smålandskavlen, Alvesta stafett |
| Tisdag 30 oktober | Natträvarnas Natt, Hedgärdessjön |
| Tisdag 6 november | Inomhusträning, Stommensolan |

| | |
|--------------------|--------------------------------|
| Fredag 9 november | O-Event, Borås Sprint by night |
| Lördag 10 november | O-Event, Borås Downhill sprint |
| Söndag 11 november | O-Event, Borås Zorientering |
| Tisdag 13 november | Inomhusträning, Stommenskolan |
| Tisdag 20 november | Inomhusträning, Stommenskolan |
| Tisdag 27 november | Inomhusträning, Stommenskolan |
| Tisdag 4 december | Inomhusträning, Stommenskolan |
| Tisdag 11 december | Inomhusträning, Stommenskolan |
| Tisdag 18 december | Inomhusträning, Stommenskolan |

Höstupptakt Tisdag 21 augusti

OK Räven, Skene SolS och OK Mark? Startar upp höstsäsongen vid respektive klubbstuga med information om höstens aktiviteter.

Teknikträning för ungdomar. Grön - violett

Vi fortsätter med samarbetet mellan klubbarna som ingår i Markbygdens OK. Under hösten fortsätter vi att träna tillsammans varje vecka, vilket innebär att vi alternerar mellan att vara i Sätilla, Örby och Skene.

Tävlingar

Tävlingsprogrammet finns på Eventor (Svensk orienterings centrala IT-system) <http://eventor.orientering.se/Events> Här kan man se alla orienteringstävlingar som finns i hela Sverige. Men för att kunna anmäla sig behöver man vara inlagd i registret och ha en personlig inloggning, men det har inte alla ännu. Om du inte har inlogg och vill anmäla er, hör av dig till Bertil, akesson.bertil@telia.com. **Anmälan till öppna motionsklasser, och ungdomsklasserna U1, U2 och inskolning kan göras direkt på tävlingsplatsen.**

Öppna motionsklasser är banor i olika svårighetsgrader, från ca 2 km till 8 km. Dessa banor är i första hand avsedda till vuxna, men ungdomar kan också vara med.

U1= lätt bana för ungdomar upp till 16 år, som följer stigar och vägar.

U2= lite svårare bana för ungdomar upp till 16 år, som till stor del följer stigar och vägar, men vissa kontroller kräver att man lämnar dessa.

Inskolning=lätt bana för ungdomar som följer stigar och vägar, banan har skyltar som visar om man valt rätt eller fel väg (glada och ledsna gubbar). Denna klass har ingen tidtagning.

Gemensamt för dessa klasser är att de har fri starttid och ett nedtonat tävlingsmoment.

Markbygdsträning

På torsdagarna har vi teknikträningar för de som varit med ett tag och har kommit en bit i sin orienteringsutveckling. Träningarna är riktade till alla orienterare i Mark och genomförs på olika platser i kommunen. Ibland vid klubbstugorna och ibland ute på våra kartor, runt om i kommunen. Svårighetsgraden på övningarna ligger på orange nivå och svårare, vilket innebär att det passar för de som är 13 år och uppåt. Alla oavsett ambitionsnivå är välkomna, såväl motionär som elit. Om man har med sig någon som följer med i skogen går det givetvis bra att vara med om man är yngre. Anmälan till dessa träningar görs på Eventor <https://eventor.orientering.se/> senast kvällen före respektive träning. Där finns också mer info. (OBS! Inkludera närtävlingar)

7-KAMP, Fredag 10 augusti - lördag 11 augusti

Klubbarna i Sjuhäradsbygden ordnar en gemensam tränings- och lära-kännadag för ungdomar mellan 10 och 12 år. Det kommer att bli mycket lekar och samarbetsövningar. Den här gången genomförs lägret vid OK Marks klubbstuga i Örby. Mer info kommer i separat inbjudan.

SM Läger, Fredag 19 augusti - söndag 21 augusti

Läger i Jönköping inför kommande SM-tävlingar i höst. Vänder sig i första hand till juniorer och seniorer. Mer information i separat inbjudan.

Klubbmästerskap, tisdag 14 augusti

Ungdomarna som varit med i årets "Ungotek" arrangerar som sitt projekt ett klubbmästerskap för Markbygdens OK i Berghem. Mer info kommer i separat inbjudan.

Natträvarnas Natt, tisdag 30 oktober

Traditionstyngd nattorientering med spexinslag. Även en enkel "provapåbana" finns för alla som vill testa att orientera med pannlampa. Mer info kommer i separat inbjudan.

Ungdomens 10-Mila, Fredag 3 augusti-lördag 4 augusti

Stafett för ungdomar. Markbygdens OK planerar att delta i klasserna DH 12 och DH 18. Mer info finns på Eventor <https://eventor.orientering.se/Documents/Event/41558/2/Inbjudan>

Daladubbeln, 19-21 oktober

Gemensam bussresa till ungdomstävling utanför Falun för alla ungdomar 12 och äldre i Västergötland. Övernattning på vandrarhem i Falun. Mer info kommer i separat inbjudan.

Inomhusträning

Inomhusträningen är liksom förra året i Stommenskolans gymnastiksal mellan klockan 18.00 och 19.30 på tisdagar.

