

Träningsprogram hösten 2019

Datum	Aktivitet
Tisdag 20 augusti	Höstupptakt med träning och information för respektive klubb
Fredag 23 augusti	Göteborg O-meeting, Sandsjöbacka medel
Lördag 24-söndag 25 augusti	HIF OL-läger - Ungdomsläger för åldern 9-12 år i Borås
Lördag 24 augusti	Göteborg O-meeting, Göteborg sprint
Söndag 25 augusti	Göteborg O-meeting, Sandsjöbacka lång
Tisdag 27 augusti	Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Skene
Torsdag 29 augusti	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+, Arrangör OK Råven
Lördag 31 augusti	DM Medel, Mariestad Västgötatoppen
Söndag 1 september	DM Stafett, Mariestad Västgötatoppen
Tisdag 3 september	Markbygdens gemensamma ungdomsträning + vuxenkurs i Örby
Torsdag 5 september	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+, Arrangör Skene SöLS
Söndag 8 september	DM Lång, Skövde Västgötatoppen
Tisdag 10 september	Markbygdens gemensamma ungdomsträning + vuxenkurs i Fotskäl
Torsdag 12 september	Klubbmästerskap, Kattekulla Örby, OK Mark
Lördag 14 september	Hjortlördan, Alingsås medel
Söndag 15 september	Hjortsöndan, Alingsås lång
Tisdag 17 september	Markbygdens gemensamma ungdomsträning + vuxenkurs i Skene
Torsdag 19 september	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+, Arrangör OK Råven
Lördag 21 september	OK Alehof, Nödinge lång
Lördag 21 september	Bahco Cup Ungdomstävling, Lidköping lång+stafett
Söndag 22 september	Herkules Skogsdåd, Mölndal medel
Tisdag 24 september	Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Örby
Torsdag 26 september	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+, Arrangör Skene SöLS
Lördag 28 september	Bredareds IF Prioriterad ungdomstävling
Söndag 29 september	OK Flundrehof, Upphärad
Tisdag 1 oktober	Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Sätilla
Torsdag 3 oktober	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+, Arrangör OK Mark
Fredag 4 oktober	Partilletrippeln sprint
Lördag 5 oktober	Ulricehamns OK
Lördag 5 oktober	Partilletrippeln lång
Söndag 6 oktober	OK Tranan, Svenljunga lång
Söndag 6 oktober	Partilletrippeln medel
Tisdag 8 oktober	Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Skene
Torsdag 10 oktober	Markbygdsträning - Löpträning för 13+, Sätilla
Söndag 13 oktober	KSK-sprinten, Kinna Prioriterad ungdomstävling
Söndag 13 oktober	25-mannamedeln, Stockholm
Tisdag 15 oktober	Inomhusträning, Stommenskolan
Torsdag 17 oktober	Markbygdsträning - Löpträning för 13+, Skene
Lördag 19 oktober	Daladubbeln, Falun stafett
Söndag 20 oktober	Daladubbeln, Falun patrull
Söndag 20 oktober	GMOK:s Höstmedel, Göteborg
Tisdag 22 oktober	Inomhusträning, Stommenskolan
Torsdag 24 oktober	Markbygdsträning - Löpträning för 13+, Örby
Lördag 26-Söndag 27 oktober	Smålandskavlen, Kexholm stafett
Tisdag 29 oktober	Natträvarnas Natt, Hedgärdessjön
Tisdag 5 november	Inomhusträning, Stommenskolan

Fredag 8 november	O-Event, Borås Sprint by night
Lördag 9 november	O-Event, Borås Downhill sprint
Söndag 10 november	O-Event, Borås Zoorientering
Tisdag 12 november	Inomhusträning, Stommenskolan
Tisdag 19 november	Inomhusträning, Stommenskolan
Tisdag 26 november	Inomhusträning, Stommenskolan
Tisdag 3 december	Inomhusträning, Stommenskolan
Tisdag 10 december	Inomhusträning, Stommenskolan
Tisdag 17 december	Inomhusträning, Stommenskolan

Höstupptakt Tisdag 20 augusti

OK Råven, Skene SoLS och OK Mark Startar upp höstsäsongen vid respektive klubbstuga med en enklare träning och information om höstens aktiviteter.

Teknikträning/kondition-styrka

Vi börjar med gemensam uppvärmning för alla och sedan blir det orienteringsteknik. Under den senare delen av hösten, när det börjar bli mörkare kan det bli en del inslag av konditions- och styrketräning. Ibland alla grupper tillsammans och ibland uppdelade i grupper efter hur långt man kommit i sin orienteringsutveckling.

Ambitionen är att det även ska finnas lämpliga träningar för vuxna parallellt med ungdomsträningen. Roligt om så många som möjligt hakar på här. Om det finns tillräckligt intresse blir det även en introduktionskurs för vuxna som är intresserade av att lära sig grunderna i orientering under hösten.

Klockan 19.30 ska vi vara tillbaka från skogen. Alla är välkomna in i klubbstugan efteråt för att duscha och fika (klubben bjuder på fika för alla som tränar eller hjälper till) och efter det så är klockan ca 20.00. Vill eller kan man inte vara med och fika efteråt går det bra att avsluta direkt efter träningen, men vi tycker att det är trevligt om så många som möjligt stannar en stund.

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 ni inte har inlogg och vill anmäla er, hör av er 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.

Västgötatoppen

I programmet är vissa tävlingar markerade med "Västgötatoppen". Detta är en serie med tre delar som vi har i Västergötland, där vissa utvalda tävlingar ingår.

Västgötatoppen i korthet:

- Västgötatoppen består av tre olika sammanräkningar, **KLUBB**, **UNGDOM** och **MÄSTARE**

- Det är **KLUBB** som innebär föreningstävlan där alla poäng räknas och allt ungdomsdeltagande värdesätts högt.

- I **KLUBB** ingår U-klasser och kortklasser och DH10 - DH20 men juniorer räknas endast med i **KLUBB** vid deltävlingar med DM status.

- Även stafetter, DM stafett och DM Sprintstafett, ingår i **KLUBB**

- **UNGDOM** har en egen serie individuellt, DH14-DH16

- **MÄSTARE** är en serie för juniorer, seniorer och veteraner, DH18-DH85, som omfattar de individuella DM-tävlingarna, sprint, medel, natt och lång. Att veteraner inkluderas är en nyhet för 2019.

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 <http://eventor.orientering.se/Events> senast kvällen före respektive träning. Där finns också mer info. (OBS! Välj "Alla tävlingar" i menyn till vänster där det står "Nationella och distriktstävlingar" initialt).

HIF OL-läger lördag 24 - söndag 25 augusti

Tränings- och lära-kännaläger för ungdomar mellan 9 och 12 år. Lägre arrangeras som ett Ungoteketprojekt av ungdomar i Hestra IF. Öppet för alla klubbar i Sjuhäradsbygden.

Klubbmästerskap, tisdag 12 september

Klubbmästerskap för Markbygdens OK. Arrangeras av OK Mark vid Haratången. Inbjudan kommer inom kort.

Natträvarnas Natt, tisdag 29 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.

Daladubbeln, 18-20 oktober

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

Inomhusträning/löpträning

Inomhusträningen i Stommenskolans gymnastiksal mellan klockan 18.00 och 19.30 på tisdagar. Träningen inomhus vänder sig till ungdomar upp till ca 12 år.

Äldre ungdomar och vuxna samlas utanför gymnastiksalen 18.00 för gemensam löpträning i Kinna.