

# Tränings- och tävlingsprogram för Markbygdens OK våren 2019 (preliminärt)

Datum	Aktivitet
Tisdag 19 februari	Inomhusträning + löpträning, Stommensolan
Tisdag 26 februari	Inomhusträning + löpträning, Stommensolan
Tisdag 5 mars	Inomhusträning + löpträning, Stommensolan
Fredag 8 mars	Kattegatt natt, Harplinge
Lördag 9 mars	Hallandspremiären-medel, Laholm
Söndag 10 mars	Hallandspremiären-lång, Halmstad
Tisdag 12 mars	Inomhusträning + löpträning, Stommensolan
Lördag 16 mars	Folskubbet, Frölunda
Söndag 17 mars	Laxträffen, Falkenberg
Tisdag 19 mars	Inomhusträning + löpträning, Stommensolan
Torsdag 21 mars	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+ <b>Provlöpning av nattbanor till Ungdomens 10-mila</b>
Lördag 23 mars	<b>Brudarebackens sprintstafett</b>
Söndag 24 mars	Träningsdag för 13+, Västergötlands OF, Främmestad
Tisdag 26 mars	Inomhusträning + löpträning Stommensolan
Lördag 30 mars	Uven-/Rigordubbeln, medel, Lindome
Söndag 31 mars	Uven-/Rigordubbeln, lång, Lindome
Tisdag 2 april	<b>Vårupptakt i respektive klubb</b>
Torsdag 4 april	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+
Fredag 5 april	DM Natt, Falköping <b>Västgötatoppen Mästare</b>
Lördag 6 april	Ostlöpet, Falköping
Söndag 7 april	Landvetter vårlång
Tisdag 9 april	<b>Teknikträning - Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Skene</b>
Torsdag 11 april	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+
Lördag 13 april	Göteborgsdubbeln-lång, Lerum
Söndag 14 april	Skärvadubbeln, Skara <b>Västgötatoppen Klubb + Ungdom</b>
Söndag 14 april	Göteborgsdubbeln-medel, Lerum
Tisdag 16 april	<b>Teknikträning - Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Sätla</b>
Fredag 19 april	Friskuträffen, Derome
Lördag 20 april	Nackhetträffen, Derome
Måndag 22 april	Snötrampen, Frillesås
Tisdag 23 april	<b>Teknikträning - Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Skene</b>
Torsdag 25 april	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+ <b>Provlöpning av dagbanor till Ungdomens 10-mila</b>
Lördag 27-Söndag 28 april	<b>Tiomila, Skåne</b>
Onsdag 1 maj	RSK-träffen, Viskafors, <b>Prioriterad tävling</b>
Torsdag 2 maj	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+ <b>Provlöpning av banor till Markdubbeln medel</b>
Lördag 4 maj	Orintos vårtävling, Bollebygd <b>Västgötatoppen Klubb + Ungdom</b>
Söndag 5 maj	Omega Kort, Olsfors
Tisdag 7 maj	<b>Sprintcupen Etapp 1 och 2, Skene SoIS 2 etapper</b>
Lördag 11 maj	Gällstad-medel <b>Västgötatoppen Klubb + Ungdom</b>
Söndag 12 maj	Ymers vårtävling, Borås
Tisdag 14 maj	<b>Sprintcupen Etapp 3, OK Råven</b>
Torsdag 16 maj	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+ <b>Provlöpning av banor till Markdubbeln lång</b>
Lördag 18 maj	Klubbläger för alla åldrar i Falköpingstrakten. (Separat inbjudan kommer)
Söndag 19 maj	DM sprint, Gudhem <b>Västgötatoppen Klubb + Ungdom + Mästare</b>
Söndag 19 maj	DM sprintstafett, Gudhem <b>Västgötatoppen Klubb</b>
Tisdag 21 maj	<b>Teknikträning - Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Skene</b>
Torsdag 23 maj	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+
Tisdag 28 maj	<b>Teknikträning - Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Sätla</b>
Torsdag 30 maj	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+
Söndag 2 juni	<b>SM Sprintstafett, Hudiksvall</b>
Tisdag 4 juni	<b>Teknikträning - Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Skene</b>
Lördag 8 juni	Kinneksesprinten, Götene
Söndag 9 juni	Sommarlandssprinten Skara
Lördag 15- Söndag 16 juni	<b>Jukola, Kangasala Finland</b>
Söndag 16- Torsdag 20 juni	OCAMP, Vänersborg - läger för åldern 13-18 år
Tisdag 18 juni	Minitjoget
Lördag 6- Söndag 7 juli	<b>Tjoget, Lessebo</b>

## Vårupptakt

Tisdag 2 april har respektive klubb sin vårupptakt. Mer information om tider och program kommer någon vecka innan.

## Teknikträning/kondition-styrka

Vi fortsätter med vårt samarbete mellan klubbarna i Markbygdens OK. Under våren kommer vi att alternera mellan att vara i Skene och Sätilla.

Vi samlas ombytta till träningskläder klockan 18.00 och har en kort gemensam genomgång och kör sedan en gemensam uppvärmning och därefter blir det orienteringsteknik eller konditions- och styrketräning. Ibland alla tillsammans och ibland uppdelade i grupper efter hur långt man kommit i sin orienteringsutveckling.

### Nyhet

*Ambitionen är att det under våren även ska finnas lämpliga träningar för vuxna, parallellt med ungdomsträningen. Roligt om så många som möjligt hakar på här.*

Klockan 19.30 ska vi vara tillbaka från skogen. Alla är sedan välkomna in i klubbstugan 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 dig behöver du vara inlagd i registret och ha en personlig inloggning. Om du inte har inlogg och vill anmäla dig, hör av dig till Bertil, [akesson.bertil@telia.com](mailto: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". Det 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**

- **KLUBB** är en föreningstävling, där alla poäng räknas och allt ungdomsdeltagande värdesätts högt. Poängen tilldelas i fallande ordning, men alla som ställer upp drar in relativt mycket poäng till föreningen. Ska föreningen lyckas bra i **KLUBB** är det viktigt att så många som möjligt vill vara med.

- I **KLUBB** ingår U- 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** är en individuell serie i klasserna DH14-DH16 där man tävlar enskilt.

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

Vi hoppas att så många som möjligt ställer upp på dessa tävlingar, särskilt på de som ingår i **KLUBB** och samlar poäng till klubben. Några deltävlingar går lite längre bort, där försöker vi att ordna samåkning.

## 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. Den här våren blir det flera träningar i Örby, då vi kommer att provspringa en hel del banor inför Ungdomens 10-mila och de andra två tävlingarna som vi ska arrangera där i början av augusti. Svårighetsgraden på övningarna ligger på orange nivå och svårare, vilket innebär att det passar för de som är 13 år och uppåt. Alla oavsett ålder och 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, men på de träningar som är provlöpningar ska inte de som är 12 år och yngre vara för det planeras för att Markbygdens OK ska ha lag i klassen HD12 på Ungdomens 10-mila. Anmälan till dessa träningar görs på Eventor <https://eventor.orientering.se/events> senast kvällen före respektive träning. Där finns också mer info. (OBS! Välj "Alla tävlingar" i menyn till vänster)

## Sprintcup

I maj och blir det två sprintträningar. De genomförs i Skene 7 maj (2 etapper) och i Sättila 14 maj. Banorna går i bebyggelse och är korta och ganska enkla. Klasserna som kommer att finnas är U1 (Nybörjare), DH -12, D/H 13-16, D/H 17-. Mer information om Sprintcupen kommer senare i en separat inbjudan.

## Stafetter

Markbygdens OK är med på en hel del stafetter. För att anmäla dig till dessa går du in på Eventor och gör en intresseanmälan. Gå in på <https://eventor.orientering.se/Activities/Show/9798> och boka för de stafetter som du är intresserad av i god tid innan. Tveka inte att göra detta, stafetter brukar vara väldigt roliga att vara med på. Någon vecka före respektive stafett stafetten gör uttagningskommittén (TUK) en laguttagning och meddelar om man blivit uttagen eller inte. I ungdomsklasserna toppar vi inte lag och försöker ordna så att så många som möjligt att kan vara med. Ofta finns parallellsträckor, där man får ha flera löpare och då behöver man inte heller känna någon press på att prestera.

En stafett som brukar vara särskilt rolig är Tjoget, en stafett med 20 sträckor som går helgen 6-7 juli utanför Lessebo i Småland. Här hade vi förra året för första gången på länge två lag och det gick bättre än någon gång tidigare. Markbygdens OK kom då på 6:e plats av 72 lag. Tjoget är en stafett där vissa sträckor är låsta för olika åldrar och kön, så det behövs både unga gamla och tjejer och killar.

## Träningsdag, Främmestad

Träningsdag arrangerad av Västergötlands Orienteringsförbund söndag 24 mars i Främmestad, för de som är 13 år och äldre. Bra tillfälle att träffa kompisar från andra klubbar och träna orientering på en ny plats. Separat inbjudan kommer.

## Klubbläger

I samband med DM Sprint och Sprintstafett planerar klubben att ordna en träningsdag i Falköpingstrakten lördag 18 maj och sedan övernattnings till söndagen. Vi försöker sätta ihop så många tvåmannalag som möjligt på stafetten. Det finns propagandaklass där alla kan vara med. Separat inbjudan kommer senare.

## Minitjoget

Plojstafett i Sättila tisdag 18 juni, med 5 korta sträckor. Vi försöker sätta ihop så många lag som möjligt.

## OCAMP

Ett läger för lite äldre ungdomar, 13-18 år. Det har arrangerats under många år på olika platser i Västergötland och i år blir det vid Ursand i Vänersborg 16-20 juni. Här blir det en hel del orienteringsträning, men också mycket lekar och möjligheter till att lära känna och umgås med andra som håller på med orientering. En vuxen ledare ska vara med från klubben under lägret. Inbjudan finns här: <http://www.svenskorientering.se/Distrikt/vastergotlandsorienteringsforbund/O-CAMP>