

## Tränings- och tävlingsprogram för Markbygdens OK våren 2020 (preliminärt)

Datum	Aktivitet
Tisdag 28 januari	Inomhusträning + löpträning, Stommensskolan
Tisdag 4 februari	Inomhusträning + löpträning, Stommensskolan
Tisdag 18 februari	Inomhusträning + löpträning, Stommensskolan
Tisdag 25 februari	Inomhusträning + löpträning, Stommensskolan
Tisdag 3 mars	Inomhusträning + löpträning, Stommensskolan
Fredag 6 mars	Kattegatt natt, Laholm
Lördag 7 mars	Hallandspremiären-medel, Laholm
Söndag 8 mars	Hallandspremiären-lång, Halmstad
Tisdag 10 mars	Inomhusträning + löpträning, Stommensskolan
Söndag 15 mars	Laxträffen, Falkenberg
Tisdag 17 mars	Inomhusträning + löpträning, Stommensskolan
Lördag 20 mars	Hjortnatta, Alingsås
Söndag 21 mars	Brudarebackens sprintstafett, Göteborg
Tisdag 24 mars	Vårupptakt vid Hedgårdessjön träning + info
Lördag 28 mars	Uvenmedeln, Lindome
Söndag 29 mars	Västgötapremiären, Ulricehamn
Tisdag 31 mars	<b>Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Skene</b>
Torsdag 2 april	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+
Fredag 3 april	DM, natt, Skara <b>Västgötatoppen Mästare</b>
Lördag 4 april	Tolereds vårtävling, Göteborg
Söndag 5 april	Västkustlängen i Gunnilse
Tisdag 7 april	<b>Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Sätilla</b>
Torsdag 9 april	Häxjakten, Skara
Fredag 10 april	Kortfredan, Lidköping
Fredag 10 april	Friskusträffen, Varberg
Lördag 11 april	Nackhetträffen, Tvååker
Lördag 11 april	Öjetrampen, Främmestad
Måndag 13 april	Snötrampen, Fjärås
Tisdag 14 april	<b>Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Skene</b>
Torsdag 16 april	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+
Lördag 18 april	Göteborgsdubbeln-lång, Mölnlycke
Söndag 19 april	Göteborgsdubbeln-medel, Mölnlycke
Tisdag 21 april	<b>Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Sätilla</b>
Torsdag 23 april	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+
Lördag 25 april	Aleträffen, Nödinge
Söndag 26 april	Gudhems vårtävling <b>Västgötatoppen Klubb+Ungdom</b>
Tisdag 28 april	<b>Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Skene</b>
Fredag 1 maj	RSK-träffen, Viskafors, <b>Prioriterad tävling</b>
Lörd 2-Sönd 3 maj	Tiomila, Upplands Bro
Tisdag 5 maj	Sprintcupen Etapp 1 och 2, OK Råven 2 etapper
Torsdag 7 maj	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+
Söndag 10 maj	Orintos vårtävling, Bollebygd <b>Västgötatoppen Klubb+Ungdom</b>
Tisdag 12 maj	Sprintcupen Etapp 3, Skene SoS
Torsdag 14 maj	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+
Lördag 16 maj	Klubbläger för alla åldrar i Gällstadstrakten. <b>Prioriterad</b>
Söndag 17 maj	DM sprint, Gällstad <b>Västgötatoppen Klubb+Ungdom+Mästare</b>
Söndag 17 maj	DM sprintstafett, Gällstad <b>Västgötatoppen Klubb</b>
Tisdag 19 maj	<b>Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Sätilla</b>
Lördag 23 maj	Stråkenssprinten, Mullsjö

Tisdag 26 maj	<b>Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Skene</b>
Torsdag 28 maj	Markbygdsträning - Teknikträning för 13+
Tisdag 2 juni	<b>Markbygdens gemensamma ungdomsträning i Sätilla</b>
Lördag 6 juni	Kinnekullesprinten, Götene
Söndag 7 juni	Sommarlandssprinten Skara
Söndag 14 juni	High Chaparral-sprinten, Bredaryd
Sönd 14-Torsd 18 juni	OCAMP, Skara Sommarland - läger för åldern 13-18 år
Tisdag 16 juni	Minitjoget, Sätilla
Onsdag 1 juli	Skene SoIS sommarorientering
Lörd 4 juli-Sönd 5 juli	Tjoget, Lessebo

## Inomhusträning + löpträning

På tisdagar är det inomhusträning för ungdomar vid Stommensskolan mellan 18.00 och 19.30. Vi leker, springer inomhusorientering och lär oss karttecken mm. För ungdomar som är 11 år och äldre och vuxna finns även möjlighet att vara med på en organiserad löpträning utomhus, där man får lära sig om löpteknik mm. Ungdomarna som är med ute och springer kan ansluta till inomhusträningen när löpträningen är klar.

## Vårupptakt

Tisdag 24 mars har respektive klubb sin vårupptakt. Mer information om tider och program kommer någon vecka innan.

## Gemensam ungdomsträning

OK Räven och Skene SoIS samarbetar med ungdomstränarna. vi alternarar mellan att vara i Sätilla och Skene oftast vid klubbstugorna, men någon gång kanske på en annan plats. Vi försöker samåka så mycket som möjligt och samlas ombytta klockan 18.00.

Vi kör gemensam uppvärmning för alla och sedan blir det orienteringsträning på olika sätt . Ibland alla tillsammans och ibland uppdelade i mindre grupper.

Även vuxna som vill passa på att träna är mycket välkomna att ge sig ut på en träningsbana.

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). 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

Här finns de tävlingar som klubbmedlemmarna beräknas vara med på, men det finns betydligt fler. Hela 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 dig, hör av dig till Bertil, [akesson.bertil@telia.com](mailto:akesson.bertil@telia.com). Anmälan till öppna motionsklasser kan göras direkt på tävlingsplatsen, men för de över 16 år kan det innebära en förhöjd anmälningsavgift på upp till 50%, så anmäl gärna en vecka före på nätet.

**Öppna motionsklasser har** banor i olika svårighetsgrader. Här deltar man oberoende av ålder och kön. (Ungdomar upp till 16 har en egen klass, men har samma banor). De öppna banorna har en stegrad svårighet och längd från **Mycket lätt 2 km**, som följer stigar och vägar i princip hela tiden, till **Svår 7 km** som är lagd så att det blir så svårt som möjligt. För ungdomar finns det även en Öppen klass som benämns **Inskolning**, som är 2 km, mycket lätt och är försedd med skyltar som visar om man är på rätt väg eller har kommit fel ("Glada och ledsna gubbar").

*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**

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

\* I **KLUBB** ingår ungdomar och juniorer upp till 20 år i U- och Ö-klasser, samt tävlingsklasserna 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 i tävlingsklasserna DH14-DH16

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

## 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/events> senast kvällen före respektive träning. Där finns också mer info. (OBS! Välj "Alla tävlingar" i menyn till vänster).

## Klubbläger

Den 16-17 maj, i samband med DM Sprint/sprintstafett planeras ett klubbläger tillsammans med övriga Markbygdsklubbar, någonstans i närheten av Gällstad där DM-tävlingarna genomförs dagen efter. På lördagen blir det en tränings/aktivitetsdag och samvaro och på söndagen fortsätter vi med att vara med på DM Sprint. På förmiddagen är det DM individuellt och på eftermiddagen stafett. För de som inte vill springa tävlingsklasser finns det öppna banor på förmiddagen och på eftermiddagen finns det en propagandaklass där alla kan vara med. Vill man bara vara med på lördagen går det också bra. Inbjudan kommer senare.

## 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 Skara Sommarland. 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.

## Sprintcup

I början av maj blir det två sprinträningar. De genomförs i Sätilla (2 etapper) och Skene. 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.

## Minitjoget

Tisdag 16 juni arrangeras Minitjoget i Sätilla. Det är en stafett med enkla och korta banor i lättlöpt terräng, där alla kan vara med. Samlingsplatsen är Lygnevi i Sätilla. Vi försöker sätta ihop så många lag som möjligt.

## Tävling vid Hedgärdessjön

Onsdag 1 juli arrangerar Skene SoIS en orienteringstävling vid Hedgärdessjön. Här deltar inte löpare som representerar Skene SoIS, utan de hjälper till med arrangemanget. Löpare från andra klubbar i Markbygden är mycket välkomna. Mer information kring detta kommer senare.