

Tränings- och tävlingsprogram för Markbygdens OK våren 2021 (preliminärt)

Datum	Aktivitet
Tisdag 26 januari	Löpträning, Skene
Tisdag 2 februari	Löpträning, Skene
Tisdag 9 februari	Löpträning, Skene
Tisdag 23 februari	Löpträning, Skene
Tisdag 2 mars	Löpträning, Skene
Fredag 5 mars	Sverigepremiären, natt Åhus
Lördag 6 mars	Sverigepremiären, medel Åhus
Söndag 7 mars	Sverigepremiären, lång Åhus
Tisdag 9 mars	Löpträning, Skene
Fredag 12 mars	Kattegatt natt, Laholm
Söndag 14 mars	Hallandspremiären-lång, Halmstad
Tisdag 16 mars	Löpträning, Skene
Fredag 19 mars	Hjortnatta, Alingsås
Lördag 20 mars	Tolereds vårtävling, Göteborg
Söndag 21 mars	Laxträffen, Falkenberg
Tisdag 23 mars	Vårupptakt vid respektive klubbstuga, träning + info
Lördag 27 mars	Brudarebackens sprintstafett, Göteborg
Söndag 28 mars	Ulricehamns OK:s vårmedel
Söndag 28 mars	Medeluven, Lindome
Tisdag 30 mars	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen- träning i Skene
Torsdag 1 april	Häxjakten, Skara
Fredag 2 april	Friskusträffen, Tvååker
Lördag 3 april	Nackhetträffen, Tvååker
Söndag 4 april	Bohuslunken, Uddevalla
Måndag 5 april	Snötrampen, Frillesås
Tisdag 6 april	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen- träning i Sätilla
Torsdag 8 april	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Söndag 11 april	Vänersborgsmedeln Västgötatoppen
Tisdag 13 april	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Skene
Torsdag 15 april	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 17 april	Göteborgsdubbeln-lång, Mölnlycke
Söndag 18 april	Göteborgsdubbeln-medel, Mölnlycke
Söndag 18 april	Gudhems vårtävling, Falköping Västgötatoppen
Tisdag 20 april	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen- träning i Sätilla
Torsdag 22 april	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 24 april	Herkules skogsdåd, Mölndal
Söndag 25 april	Gällstad medel
Tisdag 27 april	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Skene
Torsdag 29 april	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 1 maj	RSK-träffen, Viskafors
Tisdag 4 maj	Sprintcupen Etapp 1 och 2, Skene (2 etapper)
Torsdag 6 maj	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)

Lördag 8 maj	Rävdagen, Fotskäl (OK Räven arrangerar)
Söndag 9 maj	Orintos vårtävling, Bollebygd Västgötatoppen
Tisdag 11 maj	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen- träning i Sätila
Torsdag 13 maj	DM sprint, Grästorp Västgötatoppen
Torsdag 13 maj	DM sprintstafett, Grästorp Västgötatoppen
Tisdag 18 maj	Sprintcupen Etapp 3, OK Räven
Torsdag 20 maj	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Tisdag 25 maj	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen- träning i Skene
Torsdag 27 maj	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Tisdag 2 juni	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen- träning i Sätila
Lördag 5 juni	Kinnekullesprinten, Götene
Lörd 5-Sönd 6 juni	Klubbläger för alla åldrar i Skaratrakten. (Preliminär)
Söndag 6 juni	Sommarlandssprinten Skara
Söndag 13 juni	High Chaparral-sprinten, Bredaryd
Sönd 13-Torsd 17 juni	OCAMP , Skara Sommarland - läger för åldern 13-18 år
Tisdag 15 juni	Minitjoget , (Preliminärt) Sätila
Onsdag 30 juni	Skene SolS sommarorientering (Skene arrangerar)
Lörd 3 juli-Sönd 4 juli	Tjoget, Lessebo Stafett

Gemensamma träningar både för unga och äldre där alla kan vara med

OK Räven och Skene SolS samarbetar med träningarna. Inledningsvis handlar det om löpträning i Skene. Antingen från Ängshallen (**krav på reflexväst**), men om förhållandena för att träna i skogen blir bra, utgår vi från klubbstugan vid Hedgärdessjön. I slutet av mars övergår vi till orienteringsträning. Vi alternarar mellan att vara i Sätila och Skene, oftast vid klubbstugorna, ibland på en annan plats. Samling på alla träningar ombytta klockan 18.00.

Vi kör i vanliga fall gemensam uppvärmning för alla, men så länge restriktionerna för Covid - 19 ligger kvar delar vi upp den liksom orienteringsträningen i mindre grupper efter hur långt man kommit i sin orienteringsutveckling.

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

Klockan 19.30 ska vi vara tillbaka från skogen. Normalt är alla är välkomna in i klubbstugan efteråt för att duscha och fika (klubben bjuder på fika för alla som tränar eller hjälper till), men så länge restriktionerna för covid -19 pågår avslutar vi utanför stugan.

I början av maj blir det två sprintträningar, **Sprintcupen**. De genomförs i Skene (2 etapper) och Sätila. 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.

Vårupptakt tisdag 23 mars

Tisdag 23 mars har respektive klubb sin vårupptakt. Mer information om tider och program vecka innan.

Kretsträning Mark

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).

Tävlingar

För att få ut så mycket som möjligt av sitt orienterande rekommenderas det att ibland vara med på vad som benämns som tävlingar. När man är ny inom orienteringen är det många som föreställer sig att man måste vara rutinerad för att kunna vara med på en tävling. Så är det dock inte. Visst finns det de som har varit med länge och klarar av de svåraste banorna, dessa deltar framförallt i åldersindelade tävlingsklasser. En stor del av deltagarna är dock nybörjare eller är inte intresserade av tävlingsmomentet, dessa deltar i öppna klasser. De öppna klasserna har ingen åldersindelning utan man väljer valfri bana från mycket lätt till svår och kort till lång. I tävlingsklasserna är starttiderna oftast bestämda i en startlista, medan man i öppna klasser kan välja att starta i ett startintervall, ofta mellan klockan 10.00 till 12.00.

Anmälan till tävlingar görs via orienteringens IT-system, Eventor, i regel en vecka före aktuellt tävlingsdatum. För att kunna anmäla sig behöver man ha en inloggning. Kontakta Bertil Åkesson, akesson.bertil@telia.com så ordnar han det. Det går också bra att kontakta honom för att få hjälp med att anmäla sig de första gångerna om man tycker att det verkar krångligt. På öppna banor kan man dock anmäla sig på plats, men med en förhöjd startavgift på 50%.

Tävlingsprogrammet är ganska omfattande, så det kan vara svårt att veta vilka tävlingar som är lämpliga att åka på. I programmet har tävlingarna därför delats upp i tre kategorier, se nedan. Den rådande pandemin gör dock tävlingsprogrammet osäkert. Vissa tävlingar kan ställas in eller genomföras på ett annat sätt. Aktuell information om detta kan man se på Eventor för respektive arrangemang.

Tävling bas

Tävlingar på relativt nära håll där många från klubben är med. Rekommenderas särskilt till de som nyligen har börjat orientera.

Tävlingar extra

Tävlingar lite längre bort, men med ett ganska stort deltagande från klubben.

Tävlingar extra +

Tävlingar dit det är ganska långt att resa. Det är inte med så många från klubben, men oftast några.

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. Roligt om vi kan samla poäng till klubben på dessa tävlingar. Alla som kommer i mål får poäng, så för att få ihop många poäng behöver så många som möjligt vara med.

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.

Klubbläger

Den 5-6 juni, i samband med Kinnekullesprinten och Sommarlandssprinten planeras ett klubbläger tillsammans, någonstans i närheten av Skara. På lördagen blir det två sprinttävlingar i Götene och på söndagen en sprint på Skara Sommarland. Mellan tävlingarna ordnas gemensamt boende och på lördagskvällen blir det aktiviteter/lekar tillsammans. Vill man bara vara med på lördagen eller söndagen 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.

Minitjoget

Tisdag 15 juni arrangeras preliminärt 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.

Kontaktuppgifter

Skene SoIS

Bertil Åkesson	070-6779806	akesson.bertil@telia.com
Helena Blomqvist	070-3005943	helenablomqvist@telia.com
Marcus Ragnarsson	072-3005488	marcus.ragnarsson@hotmail.com
Marita Larsson	073-0576112	anne_marita_larsson@yahoo.se
Martin Granat	070-9355368	kattekullaaspelund@gmail.com

OK Råven

Anders Sandberg	0704313228	jarryd66@gmail.com
Anders Fagerlind	0702469168	anders_fagerlind@hotmail.com
Olle Sörqvist	0709305178	olle.sorqvist@telia.com
Sofia Sörqvist	0730826602	sofia.sorqvist@telia.com

