

## Tränings- och tävlingsprogram för Markbygdens OK våren 2022

Datum	Aktivitet
Tisdag 11 januari	Inomhusträning/löpträning, Örbyhallen
Tisdag 18 januari	Inomhusträning/löpträning, Örbyhallen
Tisdag 25 januari	Inomhusträning/löpträning, Örbyhallen
Torsdag 27 januari	Natt 7:an, (Skene arrangerar)
Tisdag 1 februari	Inomhusträning/löpträning, Örbyhallen
Tisdag 8 februari	Inomhusträning/löpträning, Örbyhallen
Torsdag 10 februari	Natt 7:an, Rydboholm
Tisdag 22 februari	Inomhusträning/löpträning, Örbyhallen
Torsdag 24 februari	Natt 7:an, Bredared
Lördag 26 februari	Planeringsmöte Markbygden, Skene
Tisdag 1 mars	Inomhusträning/löpträning, Örbyhallen
Fredag 4 mars	Sverigepremiären, natt Åhus
Lördag 5 mars	Sverigepremiären, medel Åhus
Söndag 6 mars	Sverigepremiären, lång Åhus
Tisdag 8 mars	Inomhusträning/löpträning, Örbyhallen
Fredag 11 mars	Kattegatt natt, Halmstad
Lördag 12 mars	Hallandspremiären, medel, Laholm
Söndag 13 mars	Hallandspremiären, lång, Laholm
Tisdag 15 mars	Inomhusträning/löpträning, Örbyhallen
Lördag 19 mars	Tolereds vårtävling, Göteborg
Söndag 20 mars	Laxträffen, Falkenberg
Tisdag 22 mars	Vårupptakt för respektive klubb
Fredag 25 mars	Hjortnatta, Alingsås
Lördag 26 mars	Ulricehamns OK:s vårmedel
Lördag 26 mars	IK Trenne, Ullared
Söndag 27 mars	Rävdagen, Fotskäl (OK Råven arrangerar)
Tisdag 29 mars	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen- träning i Skene
Lördag 2 april	Medeluven, Lindome
Söndag 3 april	Anderstorps OK:s långdistans
Tisdag 5 april	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Sätilla
Torsdag 7 april	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Fredag 8 april	DM Natt, Skara
Lördag 9 april	Göteborgsdubbeln dag 1, Mölnlycke
Söndag 10 april	Göteborgsdubbeln dag 2, Mölnlycke
Söndag 10 april	Gudhems vårtävling, Falköping <b>Västgötatoppen</b>
Tisdag 12 april	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen- träning i Skene
Torsdag 14 april	Häxjakten, Skara
Fredag 15 april	Friskusträffen, Tvååker
Lördag 16 april	Nackhetträffen, Tvååker
Lördag 16 april	Öjetrampen, lång, Främmestad
Söndag 17 april	Bohuslunken, Uddevalla
Måndag 18 april	Snötrampen, Frillesås
Tisdag 19 april	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen- träning i Sätilla

Torsdag 21 april	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 23 april	Herkules skogsdåd, Mölndal
Söndag 24 april	Hjo endagars, <b>Västgötatoppen</b>
Söndag 24 april	OK Alehof, Nödinge
Tisdag 26 april	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Skene
Torsdag 28 april	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 30 april	RSK-träffen, Viskafors <b>Västgötatoppen</b>
Söndag 1 maj	Orintos vårtävling, Bollebygd
Tisdag 3 maj	Sprintcupen Etapp 1, Sätilla
Torsdag 5 maj	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Söndag 8 maj	IK Omega, Olsfors
Tisdag 10 maj	Sprintcupen Etapp 2, Skene
Torsdag 12 maj	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 14 maj	SM Sprint publiktävling medel, Göteborg
Söndag 15 maj	SM Sprint publiktävling, Göteborg
Tisdag 17 maj	Sprintcupen Etapp 3, Örby
Torsdag 19 maj	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 21 maj	<b>Klubbmästerskap Markbygden</b> , medeldistans, Skene
Söndag 22 maj	DM sprint, Gällstad <b>Västgötatoppen</b>
Söndag 22 maj	DM sprintstafett, Gällstad <b>Västgötatoppen</b>
Tisdag 24 maj	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen- träning i Sätilla
Torsdag 26 maj	Världscupen i Borås, publiktävling, dag 1, sprint
Fredag 27 maj	Världscupen i Borås, publiktävling, dag 2, medel
Lördag 28 maj	Världscupen i Borås, publiktävling, dag 3, medel
Tisdag 31 maj	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen- träning i Skene
Söndag 5 juni	Kinnekullesprinten, Götene
Sönd 5-Månd 6 juni	Klubbläger för alla åldrar i Skaratrakten. (Preliminär)
Måndag 6 juni	Sommarlandssprinten Skara
Söndag 19 juni	Skenesprinten, (Skene Sols arrangerar)
Sönd 19-Torsd 23 juni	OCAMP, Skara Sommarland - läger för åldern 13-18 år
Tisdag 21 juni	Minitjoget, (Preliminärt) Sätilla
Lörd 2-Sönd 3 juli	Tjoget, Lessebo Stafett
Fred 15-Sönd 17 juli	Hallands 3-dagars
Fred 6-Lörd 7 augusti	Ungdomens 10-mila, Ulricehamn
Lördag 7 augusti	Lassalyckans medeldistans, Ulricehamn
Söndag 8 august	Lassalyckans långdistans, Ulricehamn

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

OK Rävén och Skene SoIS samarbetar med träningarna. Inledningsvis handlar det om inomhusträning för ungdomar upp till ca 12 år och löpträning för äldre ungdomar och vuxna utomhus (krav på reflexväst). Samling vid Örbyhallen. I slutet av mars övergår vi till orienteringsträning. Vi alternerar mellan att vara i Sätilla och Skene, oftast vid klubbstugorna, ibland på en annan plats. Samling på alla träningar ombytta klockan 18.00.

*Ambitionen är att det även ska finnas lämpliga ledarledda träningar för vuxna parallellt med ungdomsträningen. Observera att träningarna även är till för vuxna i klubben som vill träna på egen hand. Roligt om så många som möjligt hakar på här.*

Klockan 19.30 ska vi vara tillbaka från skogen. När vi tränar vid klubbstugorna är alla välkomna in för att duscha och fika efteråt. Klubbarna bjuder på fika till de som har tränat eller hjälpt till. Om man vill går det bra att åka hem klockan 19.30.

## Natt 7:an

Under vintern arrangeras träningstävlingar på olika platser i Sjuhärad. Skene SoIS arrangerar 27 januari och sedan blir det en i Rydboholm och en i Bredared. Det finns fyra banor att välja mellan; svår lång, svår kort, medelsvår, samt lätt. Mer information finns här: <https://www.svenskorientering.se/Distrikt/vastergotlandsorienteringsforbund/Kretsar/sjuhara/dsklubbarna/natt7an/natt-7an20212022/>

## Vårupptakt tisdag 22 mars

Tisdag 22 mars har vi vårupptakt för orienteringsträningen. Respektive klubb har sitt eget upplägg.

## 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 respektive klubb för att få inloggningsuppgifter. På öppna banor kan man dock anmäla sig på plats, men ofta 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.

**Lördag 21 maj ordnar ungdomarna som är med på Ungoteket klubbmästerskap i medeldistans vid Hedgärdessjön. Missa inte detta!**

### 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 söndagen blir det två sprinttävlingar i Götene och på måndagen en sprint på Skara Sommarland. Mellan tävlingarna ordnas gemensamt boende och på söndagskvällen blir det aktiviteter/lekar tillsammans. Vill man bara vara med på söndagen eller 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. Pågår 19-23 juni.

## Minitjoget

Tisdag 21 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.