

# Tränings- och tävlingsprogram hösten 2020

Datum	Aktivitet
Tisdag 25 augusti	Höstupptakt med träning och information för respektive klubb
Torsdag 27 augusti	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 29 augusti	Berghemsmedeln, Träningsbanor för alla, <b>Grymtaktivitet Y</b>
Söndag 30 augusti	Vänersborgsmedeln
Tisdag 1 september	<b>Markbygdens ungdomsträning + vuxenkurs i Skene</b>
Torsdag 3 september	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 5 september	Bredared 2-dagars Etapp 1, lång
Söndag 6 september	Bredared 2-dagars Etapp 2, medel
Tisdag 8 september	<b>Markbygdens ungdomsträning + vuxenkurs i Sätilla</b>
Torsdag 10 september	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lör. 12 + Sön. 13 sept.	Ulricehamns OK, medel (delad på två dagar)
Tisdag 15 september	<b>Markbygdens ungdomsträning + vuxenkurs i Skene</b>
Torsdag 17 september	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Söndag 20 september	Ostlöpet, Falköping, medel
Tisdag 22 september	<b>Markbygdens ungdomsträning i Sätilla</b>
Torsdag 24 september	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lör. 26 + Sön. 27 sept.	Traneträffen, Tranemo, lång (delad på två dagar)
Tisdag 29 september	<b>Markbygdens ungdomsträning i Skene</b>
Torsdag 1 oktober	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Söndag 4 oktober	OK Orinto, Bollebygd, medel
Tisdag 6 oktober	<b>Markbygdens ungdomsträning i Sätilla</b>
Torsdag 8 oktober	Kretsträning Mark - Löpträning för 13+ (orange+svart)
Tisdag 13 oktober	Inomhusträning, Stommenskolan + Löpträning med löpteknikslag
Torsdag 15 oktober	Kretsträning Mark - Löpträning för 13+ (orange+svart)
Tisdag 20 oktober	Inomhusträning, Stommenskolan + Löpträning med löpteknikslag
Torsdag 22 oktober	Kretsträning Mark - Löpträning för 13+ (orange+svart)
Tisdag 27 oktober	Natträvarnas Natt, Hedgärdessjön
Tisdag 3 november	Inomhusträning, Stommenskolan + Löpträning med löpteknikslag
Tisdag 10 november	Inomhusträning, Stommenskolan + Löpträning med löpteknikslag
Tisdag 17 november	Inomhusträning, Stommenskolan + Löpträning med löpteknikslag
Tisdag 24 november	Inomhusträning, Stommenskolan + Löpträning med löpteknikslag
Tisdag 1 december	Inomhusträning, Stommenskolan + Löpträning med löpteknikslag
Tisdag 8 december	Inomhusträning, Stommenskolan + Löpträning med löpteknikslag
Tisdag 15 december	Inomhusträning, Stommenskolan + Löpträning med löpteknikslag

## Höstupptakt Tisdag 25 augusti

Skene SolS och OK Råven startar upp höstsäsongen vid respektive klubbstuga med en enklare träning och information om höstens aktiviteter.

### Markbygdens ungdomsträning

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 är vi alla 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. Se separat inbjudan.*

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 utaför stugan.

### 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. På grund av den rådande pandemin är dock många tävlingar inställda, men det finns några som kommer att genomföras under hösten. Tävlingarna är covid-19 anpassade, så det finns oftast begränsningar för hur många som får vara med och tiden då man kan starta är utdragen, ibland på två dagar. I vanliga fall kan man anmäla sig på plats om man vill springa en öppen bana, men nu behöver alla anmäla sig i förväg via Eventor. För att kunna anmäla sig behöver man vara inlagd i registret och ha en personlig inloggning. Om du inte har inlogg och vill anmäla dig, hör av er till Bertil, [akesson.bertil@telia.com](mailto:akesson.bertil@telia.com).

## 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).

## Berghemsmedeln, lördag 28 augusti

Orienteringsträning för alla. Medeldistansbanor med 5 olika svårighetsnivåer: grön, vit, gul, orange och svart. Kontrollställningar med skärm och SI-enheter ute. Tidtagning för den som vill. Anmäl på Eventor <https://eventor.orientering.se/Events/Show/32120>. Träningen ingår i GRYMT-jakten och ger den tredje bokstaven Y.

## Natträvarnas Natt, tisdag 27 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.

## 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 ledarledd löpträning med löpteknikinslag i Kinna.





