

Tränings- och tävlingsprogram hösten 2021

Datum	Aktivitet
Tisdag 24 augusti	Höstupptakt med träning och information för respektive klubb
Torsdag 26 augusti	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 28 augusti	Pepparkaksluffen, Kungälv, lång
Lördag 28 augusti	Stråkendubbeln, Mullsjö, medel Västgötatoppen
Söndag 29 augusti	Götaälvdalsträffen, Lilla Edet, medel
Söndag 29 augusti	Stråkendubbeln, Mullsjö, lång Västgötatoppen
Tisdag 31 augusti	Markbygdens ungdomsträning + vuxenkurs i Skene
Torsdag 2 september	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 4 september	DM Medel, Vänersborg Västgötatoppen *
Söndag 5 september	DM stafett, Vänersborg Västgötatoppen
Tisdag 7 september	Markbygdens ungdomsträning + vuxenkurs Fotskäls Bygdegård
Torsdag 9 september	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Fredag 10 september	DM Natt, Ryda Västgötatoppen-endast vuxna
Lördag 11 september	DM sprint och DM sprintstafett, Främmostad Västgötatoppen
Söndag 12 september	DM lång, Ulricehamn Västgötatoppen
Tisdag 14 september	Markbygdens ungdomsträning + vuxenkurs i Skene
Torsdag 16 september	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 18 september	Ostlöpet, Falköping, lång (publiktävling Ungdoms-SM)
Söndag 19 september	Ostlöpet, Falköping, medel (publiktävling Ungdoms-SM)
Tisdag 21 september	Markbygdens ungdomsträning i Sätilla, klubbstugan
Torsdag 23 september	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 25 september	Bredareds medel
Söndag 26 september	Hjortsöndan, Alingsås, lång
Tisdag 28 september	Markbygdens ungdomsträning i Skene
Torsdag 30 september	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 2 oktober	Traneträffen, Ambjörnarp, lång
Söndag 3 oktober	Traneträffen, Ambjörnarp medel *
Tisdag 5 oktober	Markbygdens ungdomsträning i Sätilla, Lygnevi
Torsdag 7 oktober	Kretsträning Mark - Löpträning för 13+
Tisdag 12 oktober	Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinslag
Torsdag 14 oktober	Kretsträning Mark - Löpträning för 13+
Lördag 16 oktober	Skeneorienteringen, Berghem, medel (Skene SoIS arrangerar)
Söndag 17 oktober	Gällstad, medel
Tisdag 19 oktober	Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinslag
Torsdag 21 oktober	Kretsträning Mark - Löpträning för 13+
Lördag 23 oktober	GMOK:s höstmedel, Göteborg
Söndag 24 oktober	Delsjömedeln, Göteborg
Tisdag 26 oktober	Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinslag
Lö 30-Sö 31 oktober	Smålandskavlen, Gränna, stafett
Tisdag 2 november	Natträvarnas Natt, Hedgärdessjön
Tisdag 9 november	Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinslag

GRYMT

Fredag 12 november	O-Event Sprint by Night, Borås nattsprint	GRYMT
Lördag 13 november	O-Event Downhill, Borås, sprint	
Söndag 14 november	O-Event, Zoorienteringen, Borås, sprint	
Tisdag 16 november	Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinslag	
Tisdag 23 november	Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinslag	
Tisdag 30 november	Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinslag	
Tisdag 7 december	Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinslag	
Tisdag 14 december	Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinslag	

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

OK Räven och Skene SoIS samarbetar med träningarna. Inledningsvis handlar det om orienteringsträning. Vi växlar mellan att vara i Skene och Sätilla, oftast vid klubbstugorna, ibland på en annan plats. Tisdag 12 oktober börjar vi med träning inomhus för de yngre och löpträning utomhus för äldre ungdomar och vuxna. Plats är inte helt bestämd ännu men antagligen blir det i Örbyhallen eller som tidigare i Stommenskolan. Om det blir nya Covidrestriktioner blir det utomhus för alla. Samling på alla träningar ombytta, klockan 18.00.

Vi kör gemensam uppvärmning för alla, men sedan delar vi upp 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. Vi planerar också att genomföra en nybörjarkurs för vuxna som vill prova på.

Klockan 19.30 ska vi vara tillbaka från skogen. Förhoppningsvis kommer vi i höst att samlas i klubbstugan efteråt och då är alla som vill välkomna in i klubbstugan för att duscha och fika (klubben bjuder på fika för alla som tränar eller hjälper till).

Höstupptakt tisdag 24 augusti

Tisdag 24 augusti har vi höstupptakt för orienteringsträningen. Vi tränar först och börjar som vanligt klockan 18.00 och kör en kort orienteringsträning. Klockan 19 blir det en snabb info om höstens aktiviteter. Bra om alla ungdomar har en vuxen med sig.

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 mer eller mindre 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. Det går också att välja kort eller längre bana. 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. De öppna banorna kan man normalt anmäla sig till direkt på tävlingen med 50% förhöjd startavgift, men med rådande covidrestriktioner finns inte denna möjlighet.

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.

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.

Tävlingar med extra klubbfokus *

Helgen 4-5 september ordnar Markbygdens OK övernattnig i stugor på camping utanför Vänersborg mellan DM medel och DM stafett. Klubben subventionerar så priset är endast 100 kr per person. Mer info finns på Markbygdens hemsida. Den här helgen är en GRYMT-aktivitet.

På Traneträffen söndag 3 oktober kommer vi att ha med extra ledare som kan hjälpa till. Bra tillfälle för de som inte varit på någon tävling tidigare, men vill prova på.

Helgen 12-14 november arrangeras tre sprinttävlingar i Borås som klubben kommer att ha extra ungdomsfokus på. Vi har extra ledare på plats, som kan hjälpa till. Helgen är en GRYMT-aktivitet

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**,
- * Det är **KLUBB** som innebär föreningstävlan där alla poäng räknas och allt
- * I **KLUBB** ingår ungdomar och juniorer upp till 20 år i U- och Ö-klasser, samt
- * 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.

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	070-4313228	jarryd66@gmail.com
Anders Fagerlind	070-2469168	anders_fagerlind@hotmail.com
Olle Sörqvist	070-9305178	olle.sorqvist@telia.com
Sofia Sörqvist	073-0826602	sofia.sorqvist@telia.com