Tränings- och tävlingsprogram för Skene SoIS våren 2023

Datum	Aktivitet
Tisdag 14 mars	Inomhusträning/löpträning, Ängshallen
Tisdag 21 mars	Vårupptakt vid Hedgärdessjön, träning + info
Söndag 26 mars	Rävdagen, Fotskäl (OK Räven arrangerar)
Tisdag 28 mars	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Skene
Tisdag 4 april	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Sätila
Måndag 10 april	Snötrampen, Frillesås
Tisdag 11 april	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Skene
Torsdag 13 april	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Tisdag 18 april	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Sätila
Torsdag 20 april	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Tisdag 25 april	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Skene, sprint
Torsdag 27 april	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Söndag 30 april	Orintos vårtävling, Rävlanda
Måndag 1 maj	RSK-träffen, Viskafors **Västgötatoppen**
Tisdag 2 maj	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Sätila, sprint
Torsdag 4 maj	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lördag 6 maj	Ulricehamns OK, Sprint + medel **Västgötatoppen**
Söndag 7 maj	Gällstads, medel
Tisdag 9 maj	Träningstävling, Berghem "Skogsmatchen"
Torsdag 11 maj	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Söndag 14 maj	DM sprint, Alingsås **Västgötatoppen**
Söndag 14 maj	DM sprintstafett, Alingsås **Västgötatoppen**
Tisdag 16 maj	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Sätila
Tisdag 23 maj	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Skene
Torsdag 25 maj	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Tisdag 30 maj	Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Sätila
Torsdag 1 juni	Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart)
Lö 3-Sö 4 juni	Klubbläger för alla åldrar i Falköpingstrakten. (Preliminär)
Söndag 4 juni	Sommarlandssprinten Skara
Sö 18-To 22 juni	OCAMP, Sätila Strömma - läger för åldern 13-18 år
Tisdag 20 juni	Minitjoget, (Preliminärt) Sätila
Onsdag 28 juni	Sommarorienteringen, Skene (Ungdomar -16 kan springa U-klass)
Fr 4-Lö 5 aug	Ungdomens 10-mila, Götene

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

OK Räven och Skene SoIS samarbetar med träningarna. Vi alternerar mellan att vara i Sätila och Skene, oftast vid klubbstugorna, ibland på en annan plats. Samling på alla träningar ombytta klockan 18.00.

På träningarna som är i Sätila samlas de som vill samåka vid pendelparkeringen vid stationen i Skene klockan 17.30.

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 alla som har tränat eller hjälpt till. Om man vill går det bra att åka hem klockan 19.30.

Vårupptakt tisdag 21 mars

Tisdag 21 mars har vi vårupptakt för orienteringsträningen. Vi tränar först och börjar som vanligt klockan 18.00 och kör en kort orienteringsträning innan det blir mörkt. Klockan 19 blir det en kort info om vårens aktiviteter och om annat som är på gång. Bra om alla ungdomar har en vuxen med. **Observara att upptaktsträffen är för alla orienterare i klubben**.

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 anmäla sig till direkt på tävlingen med 50% förhöjd startavgift.

Tävlingsprogrammet är ganska omfattande. Tävlingarna som finns med i det här programmet är de som rekommenderas i första hand. Det kompletta tävlingsprogrammet finns på Eventor.

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-klasser, samt tävligsklasserna 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 3-4 juni, i samband Sommarlandssprinten planeras ett klubbläger tillsammans, någonstans i närheten av Falköping. På lördagen blir det en träning i Falköping och på söndagen en sprint på Skara Sommarland. Mellan lördag och söndag 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. När alla sprungit klart sprinten vid ca 10.30, har alla tillgång till Skara Sommarland och kan vara där under dagen.

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 Strömmaskolan i Sätila. 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 18-22 juni.

Minitjoget

Tisdag 20 juni arrangeras preliminärt Minitjoget i Sätila. Det är en stafett med enkla och korta banor i lättlöpt terräng, där alla kan vara med. Samlingsplatsen är Lygnevi i Sätila. Vi försöker sätta ihop så många lag som möjligt.

Kontaktuppgifter

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

För att klara av att genomföra vårens aktiviteter behöver ungdomsledarna hjälp från övriga klubbmedlemmar. Här hittar du ett formulär där du kan fylla i vid vilka tillfällen som du kan hjälpa till och vad du önskar att göra.

Till formulär