

Tränings- och tävlingsprogram för Skene SoIS hösten 2023

| Datum | Aktivitet |
|-----------------|--|
| Tisdag 22 aug | Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Sätila |
| Tisdag 29 aug | Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Skene |
| Torsdag 31 aug | Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart), Rävlanda |
| Lördag 2 sept | DM medel, OK Tranan, Tranemo Västgötatoppen |
| Söndag 3 sept | DM stafett, OK Tranan Tranemo Västgötatoppen |
| Tisdag 5 sept | Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Rävlanda |
| Torsdag 7 sept | Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart), Skene |
| Lördag 9 sept | Bredareds IF, medel |
| Tisdag 12 sept | Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Skene |
| Torsdag 14 sept | Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart), Sätila |
| Lördag 16 sept | Klubbmästerskap, Fritsla (Information på Eventor) |
| Söndag 17 sept | Hjortsöndan, medel, OK Skogshjortarna Alingsås |
| Tisdag 19 sept | Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Sätila |
| Torsdag 21 sept | Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart), Rävlanda |
| Söndag 24 sept | DM Lång, IK Ymer Borås Västgötatoppen |
| Tisdag 26 sept | Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Skene |
| Torsdag 28 sept | Kretsträning Mark - Teknikträning för 13+ (orange+svart), Örby |
| Lördag 30 sept | Bacho Cup, Lidköpings VSK |
| Lördag 30 sept | Sävedalens hösttävling, medel, Göteborg |
| Söndag 1 okt | Bacho Cup, stafett, Lidköpings VSK |
| Söndag 1 okt | OK Landehofs långdistans, Landvetter |
| Tisdag 3 okt | Markbygdens gemensamma ungdoms/vuxen-träning i Sätila |
| Lördag 7 okt | 25-manna, Stockholm |
| Söndag 8 okt | 25-mannamedeln, Stockholm |
| Tisdag 10 okt | Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinlag Ängshallen |
| Lördag 14 okt | Daladubbeln, stafett, Falun |
| Söndag 15 okt | Daladubbeln, patrull, Falun |
| Tisdag 17 okt | Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinlag Ängshallen |
| Lördag 21 okt | GMOK:s höstmedel, Göteborg |
| Söndag 22 okt | Delsjölängen, IFK Göteborg |
| Tisdag 24 okt | Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinlag Ängshallen |
| Tisdag 31 okt | Natträvarnas Natt, Hedgärdessjön (Information på Eventor) |
| Tisdag 7 nov | Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinlag Ängshallen |
| Fredag 10 nov | O-Event dag 1, Sprint by Night, Borås |
| Lördag 11 nov | O-Event, dag 2, Downhill sprint, Borås |
| Söndag 12 nov | O-Event dag 3, Zoorienteringen, Borås |
| Tisdag 14 nov | Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinlag Ängshallen |
| Fredag 17 nov | Säsongsavslutning, Skene (Separat inbjudan) |
| Tisdag 21 nov | Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinlag Ängshallen |
| Tisdag 28 nov | Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinlag Ängshallen |
| Fredag 1 dec | Säsongsavslutning, Markbygden (Separat inbjudan) |
| Tisdag 5 dec | Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinlag Ängshallen |
| Tisdag 12 dec | Inomhusträning + Löpträning med löpteknikinlag Ängshallen |

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

OK Råven 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.

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 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.

Kontaktuppgifter

Bertil Åkesson 070-6779806 akesson.berdil@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 höstens 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](#)

