

Våren 2018

# TRÄNINGAR

## Stigmännens Karlshamns OK



ONSDAGAR

## 2018 fortsätter vi med gemensamma Klubbträning på onsdagar

På onsdagar under sommarhalvåret har vi klubbträningar. Vi tränar då orientering och samlas på olika platser runt Karlshamn, men återkommer ofta till vår klubbstuga Villa Solvik. Träningen är till för alla, ung som gammal, rutinerad som nybörjare.

Träningarna ska vara en möjlighet för hela klubben att samlas och träna vid samma tillfälle och stärka klubbgemenskapen.

### Banor och svårighetsgrad

Något för alla! Det finns både mycket lätta banor, lite svårare och svåra. Du ska kunna vara ungdom och nybörjare, vuxen och nybörjare eller ha sprungit orientering hela ditt liv.

### Upplägg

Vi har Klubbträning varje onsdag under våren med start 4 april - se program på hemsidan. Vissa onsdagar är det Ungdomsserie / Motionsorientering i Västra Blekinge och då är detta en del av klubbträningen. Det finns ledare på plats för att ta hand om både vuxna och ungdomar och dessa hjälper dig tillräta.

Onsdagen den 13 juni har vi klubbmäster-

skap i sprintorientering och den 20 juni på kvällen planerar vi en Klubbtag på Kastellet! Vi fortsätter därefter i augusti

### Ungdomsträning

Som vanligt är vår ungdomsträning på onsdagar och denna är en del av Klubbträningen. Ungdomsledare och medhjälpare finns på plats för att hjälpa våra ungdomar. Du som vuxen får gärna hjälpa en ungdom genom att t ex vara uppföljare en del av banan - hör av dig till någon ungdomsledare. Det ger också en möjlighet för föräldrar att träna.

### Vuxna nybörjare

Vi vill bjuda in fler till vår verksamhet och våra klubbträningar är perfekt för dig som vill börja orientera.

**Vi hoppas på stor uppslutning på onsdagar av gamla och nya orienterare!**

ÅRSPLANERING

## Under 2018 har vi mycket spännande planerat

Nedan ser du ett antal av våra inplanerade klubbaktiviteter. Du hittar hela Årsplaneringen samt mer information och anmälan på vår hemsida.

4-6 maj \* Klubbresa Markaryd

8 maj \* KM Terränglöpning

13 juni \* KM Sprintorientering

20 juni \* Klubbtag Kastellet

4-5 juli \* Arrangerar Havs-OL

19 aug \* Klubbtag Tjärö

Augusti \* KM Orientering

29 sept \* Klubbkavle

Oktober \* KM Nattorientering

26-28 okt \* Klubbresa Bornholm

9 dec \* Lussejoggen

TISDAGAR

## "Tisdagsträning" - tempo/backe

*Karlshamns roligaste och mest effektiva konditionsträning*

På tisdagar springer vi olika typer av tempo- och backträningar. Det är kvalitetsträning rakt igenom, dvs vi tränar inte hårdast, men smartast. Vi startar från Vägghallen kl 18

Träningen är upplagd så att alla kan träna på sin nivå och vi gör det tillsammans. Vi är ett stort gäng som samlas varje på tisdag.

Vi vet att den fysiska massan, antalet deltagare, är en viktig framgångsfaktor för att få ut något av träningen. Bara genom att närvara höjer du både din och andras träningsframgång.

## hittaut 2018 Karlshamn

*Karlshamns största och roligaste friskvårdsprojekt startar den 1 maj*

24000 kartor trycks och delas ut gratis till alla hushåll i Karlshamn och finns på utvalda utlämningsställen.

150+ checkpoints ska hittas.

1 maj - 4 november pågår projektet.

Stigmännens Karlshamns OK

Senaste info om våra träningar hittar du på [www.stigmannen.se](http://www.stigmannen.se)



Stigmännens Karlshamns OK  
[www.stigmannen.se](http://www.stigmannen.se)