

# TRÄNINGAR

## Stigmännens Karlshamns OK



## SÖNDAGAR

## Öppet hus Träning - Trailrunning och orientering

På söndagar under januari, februari och mars har Stigmännens Öppet hus Träning i vår klubbstuga Villa Solvik. Varje vecka finns det möjlighet både till Trailrunning och orienteringsträning. Eller så kan du gå eller springer en egen runda. Efter träningen bjuder Stigmännens på soppa och mackor.

Söndagsträningarna utgår från vår klubbstuga Villa Solvik, som ligger intill Väggbadet. Här finns enklare möjlighet att byta om och duscha. Runt 11:15 serveras det soppa och mackor.

### Trailrunning

Vi startar gemensamt i olika grupper beroende på tempo. Du viker av när du själv vill. Vi startar kl 09:45.

En ny runda som är mellan 7-15 km finns varje gång.

Du får en karta med rundan inritad. Det är lätt att hitta.

### Orienteringsträning

Varje gång finns en orienteringsbana, lätta och medelsvåra kontroller, med utgångspunkt från Villa Solvik.

### Orienteringstävling och läger

Den 8-10 februari åker klubben på träningsläger där vi tränar orientering i skogarna runt Åhus. Du hittar mer info på hemsidan där du också kan anmäla dig.

Första helgen i mars är det orienteringspremiär. Då är det tävlingar i Åhus. Mer info om detta finns på Eventor. Du anmäler dig en vecka innan alternativt Öppna banor på plats.

### Vintercupen orientering

Söndag den 20/1 är vi med på Vintercupen där det finns orienteringsbanor för alla nivåer. Mer info kommer på [stigmannen.se](http://stigmannen.se)

## Program Söndagar

13 jan	Öppet hus Träning
20 jan	Vintercupen, Sölvesborg
27 jan	Öppet hus Träning
3 feb	Öppet hus Träning
8-10 feb	Orienteringsläger Åhus
17 feb	Öppet hus Träning
24 feb	Öppet hus Träning
1-3 mar	Orienteringstävling Åhus
10 mar	Öppet hus Träning

## ÖPPET HUS - träning

Träning för alla nivåer. Vi utgår alltid från vår klubbstuga Villa Solvik, intill Väggbadet

Förutom att få bra träningar, utmanande, inspirerande och roliga, vill vi få en mötesplats för dig som springer orientering, tränar löpning, eller hjälper till på våra arrangemang.

Vi fikar tillsammans efteråt – du kan bara komma och fika om du vill.

## 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, d v s 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 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.

## ONSDAGAR

## Ungdomsträning

*Kul med karta och kompass!*

Stigmännens erbjuder ungdomsträning varje onsdag under större delen av året. Träningen börjar kl. 18:00 och håller på 1-1,5 timme.

Vi har orienteringsövningar runt om i Karlshamns skogar, men håller ibland till även inomhus. Vi ordnar även lovaktiviteter, läger och olika familjesträpatser. Aktuella träningsplatser finns på klubbens hemsida.

Orientering, en sport för hela familjen!

## TORSDAGAR

## Trailrunning by Night

*Lys upp din träning!*

Fokus ligger inte på att springa fort utan att få ett trevligt distanspass. Vi startar från Vägghallen kl 18.

- Ett upplevelsepass där vi springer med pannlampa på våra reflexrundor, på stigar och i terrängen runt Karlshamn. Kom och upptäck den sanna tjustringen med att fullständigt behärska mörkret.