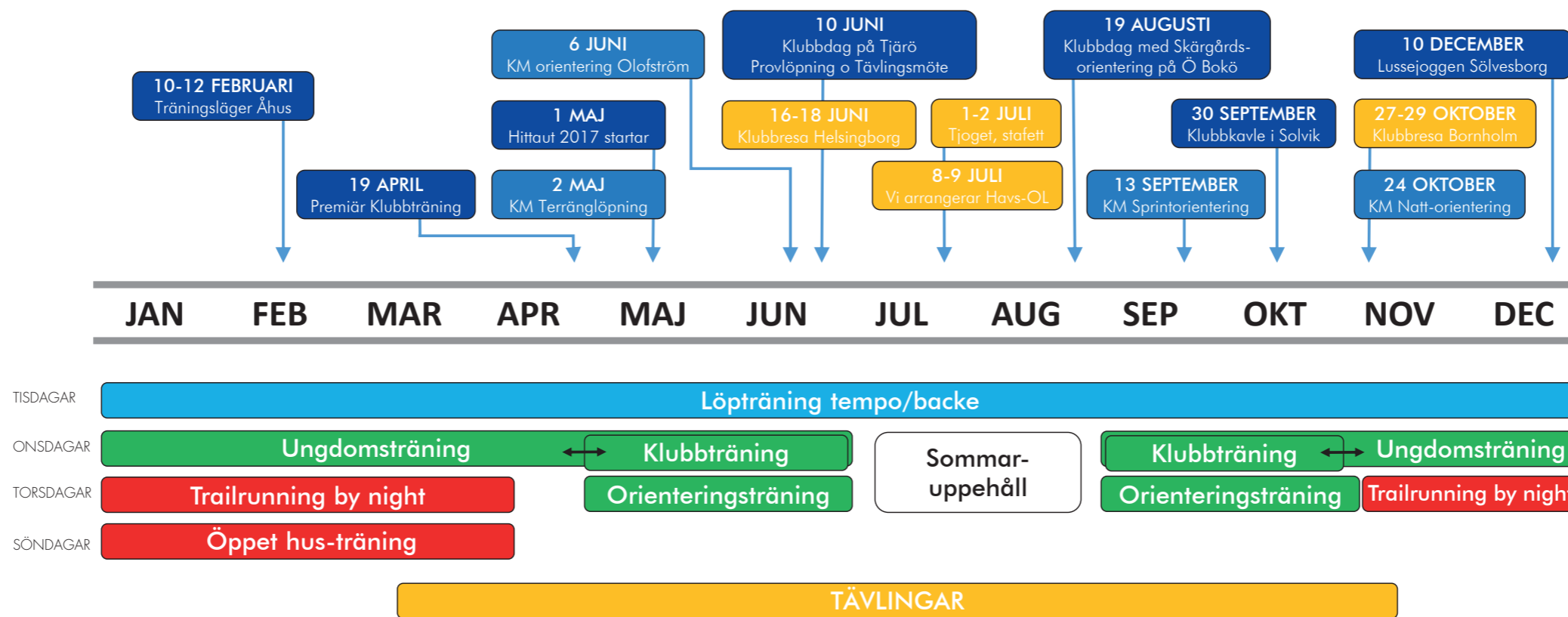


# Träningar - tävlingar - aktiviteter

Stigmännens Karlshamns orienteringsklubb



## TRÄNINGAR

### TISDAGAR LÖPTRÄNING TEMPO/BACKE

TISDAGAR innebär Tisdagsträning - löpträning med olika typer av tempo- och backträning. Träningen är upplagd så att alla kan vara med på sin nivå. Karlshamns roligaste och effektivaste konditionsträning vågar vi lova!

### ONSDAGAR KLUBBTRÄNINGAR

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.

### TORSDAGAR ORIENTERINGSTRÄNING

Under sommarhalvåret tränar vi orientering runtom Karlshamn och ibland lite längre bort för att uppleva olika terränger. Det finns en svår teknikbana, där du utmanas i olika orienteringsmoment och även en enklare bana.

### SÖNDAGAR ÖPPET HUS

Söndagar under januari-mars har vi Öppet Hus-träning från vår klubbstuga. Då har vi olika rundor med trailrunning samt en bana med lättare orientering. Klubben bjuder på soppa och mackor efter träningen.

### ONSDAGAR UNGDOMSTRÄNINGAR

Under större delen av året har vi ungdomsverksamhet på onsdagar med orienteringsträningar, strapatser och andra utmaningar. Under sommarhalvåret är ungdomsträningen en del av Klubbträningen. Vi ser gärna att föräldrar deltar vid träningarna, antingen genom att hjälpa sina egna och andras barn eller att ibland kunna springa själv.

### TORSDAGAR TRAILRUNNING by NIGHT

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

## TÄVLINGAR

### Upplev något nytt!

Att delta i tävlingar innebär att du får uppleva många nya spännande platser. Tävlingsssäsongen i Sverige pågår mars-oktober. Det arrangeras många spännande tävlingar i vårt närområde och här har vi valt ut de som ligger närmast och är mest intressanta.

**Eventor – anmälan och information**  
Det kompletta tävlingsprogrammet hittar du på Eventor - eventor.orientering.se. Här hittar du också all information om tävlingarna och här gör du din anmälan.

**Klubbresor till tävlingar**  
Vi planerar två klubbresor under året. Den första i juni till 3 Skåningar och en Dansk som arrangeras i Helsingborg och en etapp i Danmark. I slutet av säsongen åker vi till Bornholm och deltar i Höst-Open. På våra klubbresor ordnar vi ett gemensamt boende och samordnar resandet i egna bilar.

	DATUM	TÄVLING
MARS	2017-03-03 -- 05	Pan-Kristianstad, natt + medel + lång
	2017-03-18 -- 19	Ronneby OK, medel + lång
	2017-03-25 -- 26	OK Skogsfalken, Vårdubbeln medel + lång
APRIL	2017-04-08 -- 09	Ok Orion, Våraccet medel + lång, Swedish league
MAJ	2017-05-07	OK Älme, vårtävling lång
	2017-05-27	OK Vilse, DM-sprint + Sprintstafett
JUNI	2017-06-03 -- 04	OK Orion, Sprinthelgen individuell + stafett
	2017-06-16 -- 18	Helsingborg, 3 Skåningar o 1 Dansk <b>Klubbresa</b>
JULI	2017-07-01 -- 02	Tjoget, stafett
	2017-07-08 -- 09	Stigmännens Karlshamns OK, Havs-OL
	2017-07-10 -- 12	Andrarums IF, Österlen 3-kvällars, medel
AUGUSTI	2017-08-11	Karlskrona SOK, Dackefejden sprint
	2017-08-12 -- 13	Karlskrona SOK, Dackefejden lång + medel
	2017-08-26	Ok Orion, DM-ultralång + Höstracet medel
SEPTEMBER	2017-09-02	Karlskrona SOK, DM-medel + Stafett
	2017-09-08	Ronneby OK, DM-natt
	2017-09-10	BroSö OK, DM-lång
OKTOBER	2017-10-07--08	OK Skogsfalken, Falkdrevet medel + medel
	2017-10-22	OK Vilse, Vilselöpet lång
	2017-10-28--29	Bornholm Höst-Open <b>Klubbresa</b>