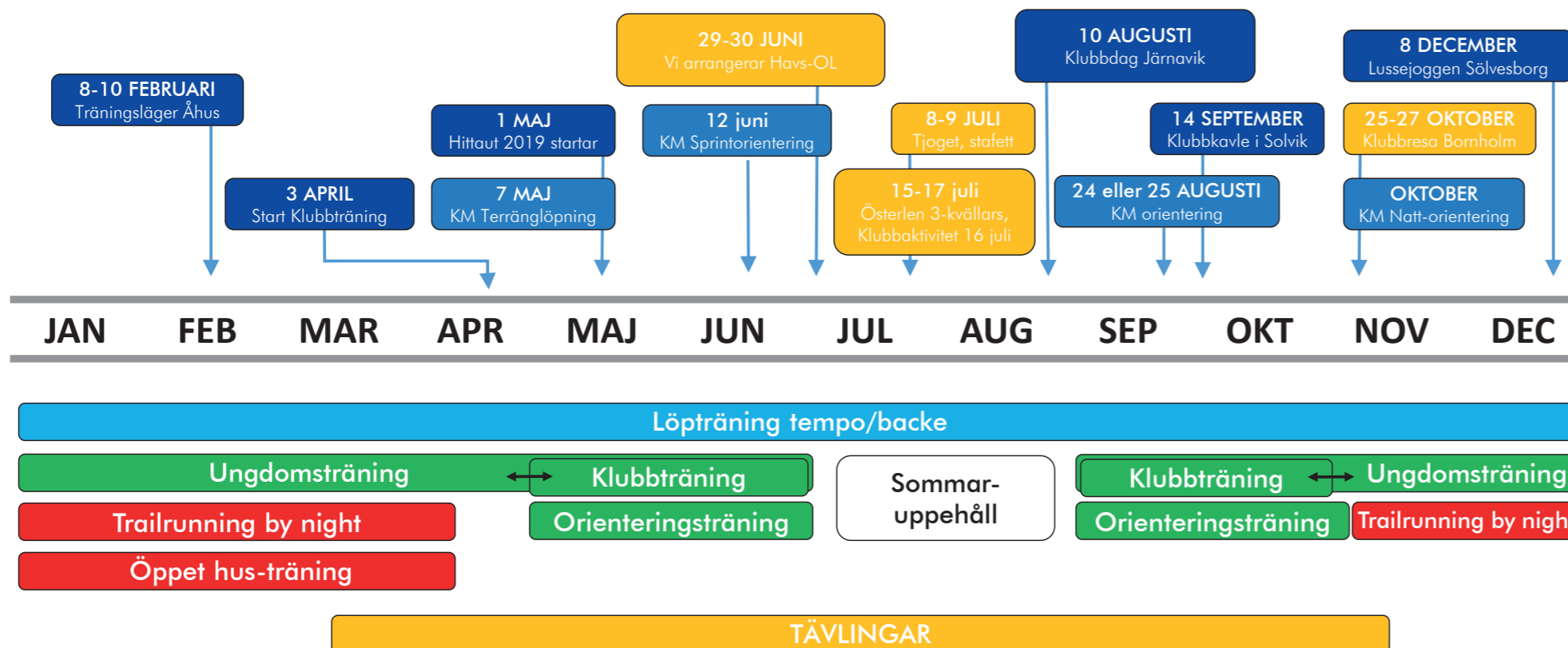


Träningar - tävlingar - aktiviteter

Stigmännens Karlshamns orienteringsklubb



Här får du mer information

www.stigmannen.se

facebook.com/Stigmannen

Anmälan

Du anmäler dig till våra klubbaktiviteter på Eventor - där du även hittar mer info. Länk finns på vår hemsida.

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 terrängar. Det finns en svår teknikbana, där du utmanas i olika orienteringsmoment och oftast 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, strapats 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. Tävlings säsongen 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
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	2019-03-01 -- 03	Pan-Kristianstad, natt + medel + lång	
	2019-03-15 - 17	OK Orion, Våracet natt + medel + lång	
	2019-03-30 - 31	OK Skogsfalken, Vårdubbeln medel + lång	
APRIL	2019-04-18 + 20	Ronneby OK, natt + medel	
	2019-04-21 - 22	Karlskrona SOK Dackefejden lång + medel	
MAJ	2019-04-27 - 28	10Mila, Göingarna Glimåkra	
	2019-05-25	Ronneby OK, DM-sprint + Sprintstafett	
JUNI	2019-06-05 - 06	OK Orion, Sprinthelgen, sprint	
	2019-06-14 - 16	Helsingborg, 3 Skåningar o 1 Dansk	
	2019-06-29 - 30	Stigmännens Karlshamns OK, Havs-OL	
JULI	2019-07-08 - 09	Tjoget, stafett	
	2019-07-15 - 17	Andrarums IF, Österlen 3-kvällars, medel + lång	Klubbaktivitet
AUGUSTI	2019-08-31 - 1 sep	OK Vilse, DM-medel + Stafett	
SEPTEMBER	2019-09-06	BroSö/Stigmännens, DM-natt	
	2019-09-08	Karlskrona SOK, DM-lång	
	2019-09-28	OK Vilse, Vilselöpet lång	
OKTOBER	2019-10-05 - 06	OK Skogsfalken, Falkdrevet medel + medel	
	2019-10-25 -- 27	Bornholm Höst-Open	Klubbresa