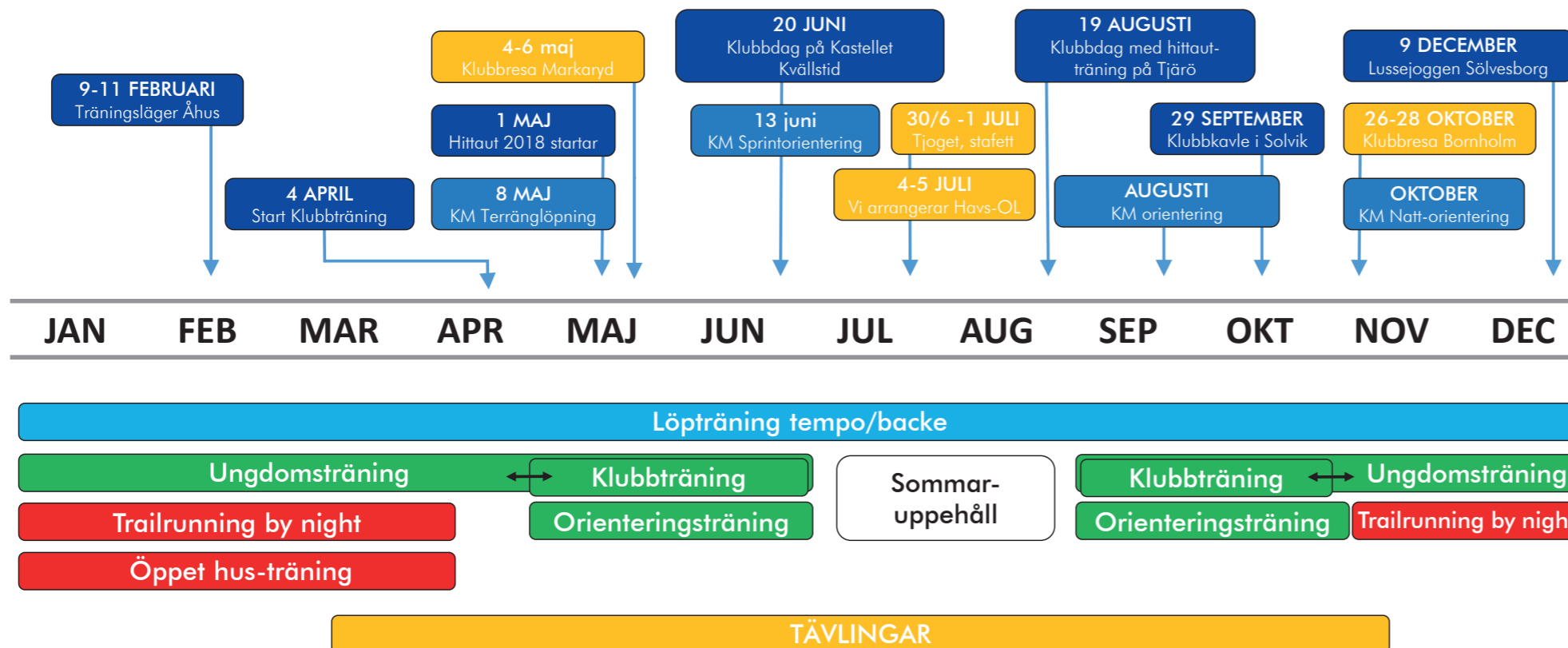


Träningar - tävlingar - aktiviteter

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 terränger. 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, 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 tjustringen 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
Vi planerar två klubbresor under året. Den första i maj till Markaryd. 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	2018-03-02 - 04	Pan-Kristianstad, natt + medel + lång
	2018-03-16 - 18	OK Orion, Våracet natt + medel + lång
	2018-03-24 - 25	OK Skogsfalken, Vårdubbeln medel + lång
APRIL	2018-04-07 - 08	Karlskrona SOK Dackefejden medel + lång
	2018-04-21	Ronneby OK, Ronnebymedeln
MAJ	2018-05-04 - 06	Markaryd/Finn, sprint + medel + lång Klubbresa
	2018-05-27	OK Skogsfalken, DM-sprint + Sprintstafett
JUNI	2018-06-05 - 06	OK Orion, Sprinthejgen, sprint
	2018-06-15 - 17	Helsingborg, 3 Skåningar o 1 Dansk
	2018-06-30 - 01	Tjoget, stafett
JULI	2018-07-04 - 05	Stigmännens Karlshamns OK, Havs-OL
AUGUSTI	2018-07-16 - 18	Andrarums IF, Österlen 3-kvällars, medel
	2018-08-25 - 26	OK Orion, DM-medel + Stafett
SEPTEMBER	2018-09-21	OK Vilse, DM-natt
	2018-09-23	Ronneby OK, DM-lång
OKTOBER	2018-10-06 - 07	OK Skogsfalken, Falkdrevet medel + medel
	2018-10-21	OK Vilse, Vilselöpet lång
	2018-10-26 - 28	Bornholm Höst-Open Klubbresa