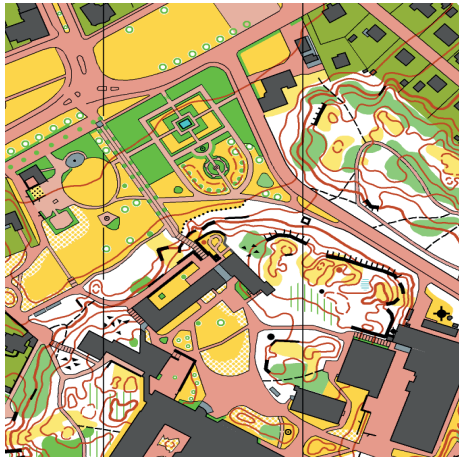
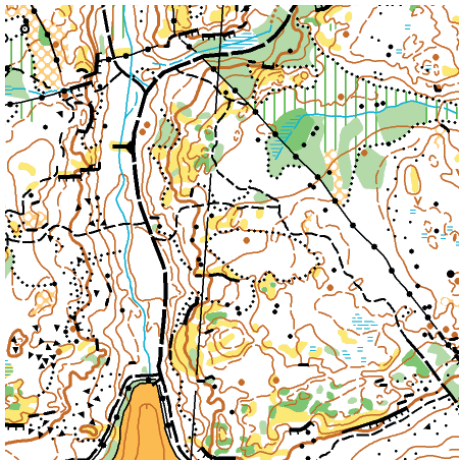


Våra spännande kartor

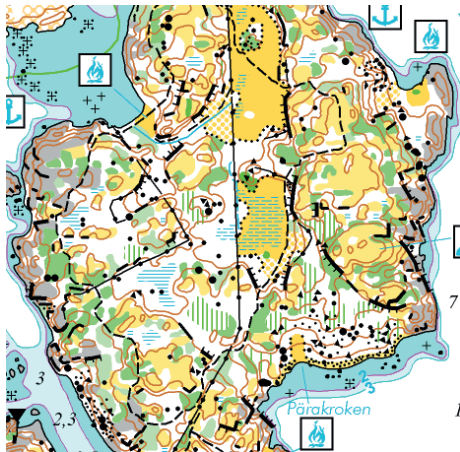
Runt Karlshamn finns mycket spännande natur. En karta lockar till nya upptäckter. Vi har kartor runt hela Karlshamn och över hela skärgården.



STAD



SKOG

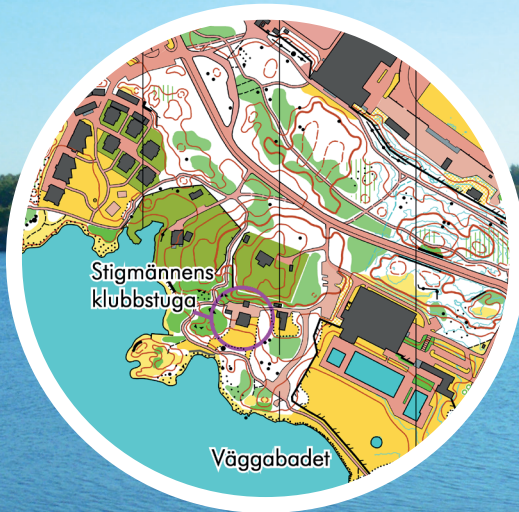


SKÄRGÅRD

Om Stigmännen

Vår vision är att "allt fler antar utmaningen att röra mer på sig och upptäcker vår spännande natur". Vi har ca 300 medlemmar varav ungefär hälften är aktiva i verksamheten.

Vi har en klubbstuga, Villa Solvik, som ligger precis intill Väggbadet med träningsterräng precis utanför.



Vill du börja hos oss?

Kom på våra **Klubbträningar** på onsdagar under sommarhalvåret så tar vi hand om dig eller **skicka ett mail** till oss!

Vill du ha en ny utmaning
i din träning?

Vill du hitta den perfekta
aktiviteten för hela familjen?

BÖRJA ORIENTERA

OCH TRÄNA MED OSS



MER INFORMATION OM STIGMÄNNEN

info@stigmannen.se
www.stigmannen.se

facebook.com/stigmannen

STIGMÄNNEN
Karlshamns OK

www.stigmannen.se
info@stigmannen.se





VÅR VERKSAMHET

VÄLKOMMEN TILL Stigmännens Karlshamns orienteringsklubb. Hos oss får du möjlighet till en ny utmaning i din träning och till nya upplevelser i den bästa av tränings- och tävlingsmiljöer - naturen. Stigmännens vill vara en klubb där alla skall känna sig välkomna. Vi tränar både orientering och löpning och vill att våra aktiviteter ska ge möjlighet till både bra träning och gemenskap.

DU KAN DELTA i vår verksamhet oavsett ambitionsnivå och ålder - för dig som vill ha en utmaning i din träning, nya upplevelser i naturen och för dig som vill ha en perfekt aktivitet för hela familjen!

VI HAR MÅNGA SPÄNNANDE träningar och aktiviteter där vi så ofta som möjligt försöker samla hela klubben. Våra stora träningsdagar är tisdagar för löpning och onsdagar för orientering.

ORIENTERING GER MÖJLIGHET till fantastiska upplevelser.

ORIENTERINGSKURS

Vill du få en kickstart på ditt orienterande - vi arrangerar intensivkurs för vuxna varje år.



Vi arrangerar Karlshamns största och roligaste FRISKVÅRDSPROJEKT

ORIENTERINGSTÄVLINGAR

Det unika med orientering är att du upplever en ny plats, ny bana och ny terräng vid varje tävling - en ny upplevelse varje gång. Det arrangeras ett stort antal orienteringstävlingar i vårt närområde, runtom i Sverige och i hela världen. Vi tävlar flitigt under framför allt vår, sommar och höst och det finns klasser för alla.

På vintern har vi **TRÄNINGSLÄGER** i den härliga kustterrängen runt Åhus.



I början på juli arrangerar vi **HAVS-OL** - orientering vid havet med uppemot 1000 deltagare - i den spännande terrängen som finns runt Karlshamn.



JAN
FEB
MAR
APR
MAY
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEC



Varje år åker vi på **TÄVLINGSRESOR** med klubben vid ett par tillfällen. Vi deltar då i tävlingar i Sverige eller utomlands och ordnar gemensamt boende och resa.

Vi har **KLUBBDAGAR** där vi gör spännande utflykter med orienteringstema - vi åker ofta till skärgården där vi har många kartor

Under året har vi **KM - KLUBBMÄSTERSKAP** - i löpning, orientering, natt-orientering, sprintorientering, skidor (när möjligt) och även en egen klubb-stafett.

TRÄNA MED OSS

Att träna ska vara roligt. Det blir det genom att vi är många som tränar ihop och att träningen är varierad och utmanande. Nedan kan du läsa om våra träningar.

TISDAGAR LÖPTRÄNING TEMPO/BACKE

Tempo- och backträning. Träningen är upplagd så att alla kan vara med på sin nivå. Karlshamns roligaste och effektivaste konditionsträning vågar vi lova!

ONSDAGAR / sommarhalvåret KLUBBTRÄNINGAR

Vi tränar orientering och samlas på olika platser runt Karlshamn, men återkommer ofta till vår klubbstuga. Träningen är till för alla, ung som gammal, rutinerad som nybörjare.

ONSDAGAR UNGDOMSTRÄNINGAR

Under större delen av året har vi ungdomsverksamhet på onsdagar med orienteringsträningar, strapatser och andra utmaningar. Under sommar-halvåret är ungdomsträningen en del av Klubbträningen.

TORSDAGAR / sommarhalvåret ORIENTERINGSTRÄNING

Vi tränar orientering runtom Karlshamn och ibland lite längre bort för att uppleva olika terrängar. Det finns en teknikbana, där du utmanas i olika orienteringsmoment

TORSDAGAR / vinterhalvåret TRAILRUNNING by NIGHT

Ett upplevelsepass där vi springer med pannlampa på våra reflexrundor, på stigar och i terrängen runt Karlshamn.

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.