



Träningar och aktiviteter i LSOK Höst 2020

Välkomna till en ny och annorlunda höst med Lerums SOK!

Det är ett annorlunda år vi lever i, och för vår klubbverksamhet har det inneburit många och snabba förändringar emellanåt. Men det har också inneburit en massa positiv energi, engagemang och en ny dimension på klubbgemenskap. I frånvaro av tävlingar under våren så hade vi många välbesökta träningar och träningsstävlingar i egen regi, och tillsammans med grannklubbar. Istället för Vårserien genomförde vi en intern Lerumserie där våra yngre medlemmar fick chansen att prova på hur en tävling går till, och i början av augusti följdes det upp med ett liknande upplägg tillsammans med våra grannar i Västergötland.

SOL-skolan som vi kunde genomföra genom ett extra projektstöd från kommunen gav verkligen mersmak. Tack till våra unga vuxna ledare (Klara, Maja, Gabriel, Matilda, Jakob, William) och alla fantastiska ungdomar!

Vi hade också en mer välbesökt Intensivkurs för Vuxna än någonsin tidigare. Som vanligt proffsigt organiserat och genomfört av Kent och Susanne med medhjälpare.

Dessförinnan var vi drygt 50 medlemmar som tränade och hade kul tillsammans i Strömstad i "o-ringen-veckan".

Tävlingar i höst

I höst ser vi att tävlandet kommer igång så smått, men i Corona-anpassade format, oftast med krav på föranmälan och maximerat antal deltagare. Tävlingarna är i regel utspridda i tid över en eller to m två dagar.

- **Håll utkik, och var i god tid med att anmäla!**

Dom stora evenen är inställda. T ex 25-manna, Daladubbel.

Det innebär dels några fria helger. Vi kommer därför att genomföra ett par helgevent under hösten. Se vidare nedan.

Träningar och träningsgrupper i höst

Då vi är fler som tränar på torsdagar, och förhoppningsvis blir ännu fler, samtidigt som åldersstrukturen och kompetensnivå förändras så följer lite justeringar i upplägget för torsdagsträningarna i höst.

Teknikträningar upp till Orange nivå (för barn, ungdomar och vuxna)

Barn och ungdomar från vit till orange nivå kommer att ha gemensam träning inom eller nära utanför kommunens gränser. Dessa träningar ansvarar i huvudsak Ungdomskommittén och Ungdomsledarna för. **Se program nedan.**

Till dessa träningar är även vuxna välkomna oavsett ålder. Bland annat har vi flera relativt nya föräldrar, samt deltagare från sommarens intensivkurs som efterfrågar främst orange svårighet. Vi kan inte lova att det finns instruktör på plats för er vuxna, men lämplig orienteringsövning kommer alltid att finnas till hands.

För att ha rätt antal kartor vill vi att vuxna deltagare anmäler deltagande via FB-tråd eller mail till ungdomstränarna.

Teknikträningar för Violet till Svart nivå (ungdomar och vuxna)

För er som behärskar violetta och svarta banor kommer vi att köra vidare med att utnyttja det utbud av träningar som Göteborgs OF erbjuder. Det innebär att vi åker i väg en bit för att få bra och utmanande träningar. Fokus för oss tränare ligger på att det ska vara bra övningar för våra juniorer och seniorer. Men självklart är alla välkomna. Vid ett antal tillfällen kommer vi att ha egen-arrangerade träningar på samma plats som övriga barn och ungdomar.

Dessa träningar ansvarar i huvudsak Tävlings- och Träningskommittén för. **Se program nedan.**

För att ha rätt antal kartor vill vi att vuxna deltagare anmäler deltagande via FB-tråd eller mail till Andreas N.

Nattorientering

GOF Ungdomsnatt 2020 för ungdomar från nybörjare upp till 16 år, kommer i höst under 3 onsdagskvällar den 14 och 21 okt, samt 4 nov. Mer info från Ungdomsledarna och GOF:s hemsida.

GOFs Nattcup "elit", arrangeras av GOF:s elitkommitté från oktober till mars ca 10 ggr. Arrangemanget passar för alla som gillar natt och fixar röd/orange nivå. Mer info via hemsida och FB när programmet blir tillgängligt från GOF.





Läger

Höstläger 2-4 oktober- ett härligt höstläger för hela familjen!

Inget 25-manna i oktober – då blir det klubbvägning istället. Läggret kommer vara i trakterna kring Vänersborg. Inbjudan ligger ute på hemsidan. Anmälan snarast men senast 15 sept.

Ungdomsläger

Under hösten planeras för ett dag-läger för barn och ungdomar upp till 13 år. Vi har tidigare angett att detta ska vara den 10-11/10 men hittar nu på andra alternativ. Mer info om när och var kommer att komma från Ungdomsledarna.

"Junior/Senior-läger" i Västervik 29 okt – 1 nov

I slutet av höstlovsveckan planeras vi ett läger i Västervik. 2021 avgörs 10-mila i Valdemarsvik strax norr ut, och SM Ultralång som skulle gått i våras kommer istället våren 2021 i Västervik.

För det här läggret ligger fokus på våra juniorer och seniorer. Men självklart är alla välkomna som vill känna på ny terräng och lite svårare orientering.

Inbjudan kommer via hemsida och FB.

Skidläger

Om intresse finns så håller vi dörren öppen för att kicka igång skidsäsongen en helg i december eller januari. Här har vi inte konkretiserat något ännu, men vi börjar scanna av intresset så smått.

Övriga träningar

Tisdagar i Härskogen kör vi på som hittills med olika former av intervaller där alla som vill kan vara med från ca 13 års ålder. Tillsvärdare ingen dusch eller samling i klubbstugan.

Onsdagar kör vi rullskidor med utgångspunkt från Vättlehallen kl 17.30.

Torsdagar f o m 22 okt kör vi igång Hästhagenträningarna med löpning och styrkejympa för barn och vuxna i alla åldrar.

Lö/Sö är det i huvudsak tävlingar som gäller under hösten. Långdistanser räknar vi med kommer igång efter klubbtävlingen Skinkan i månadskiftet november/december.

Om fler tävlingar ställs in framöver så kan vi komma att ordna egna aktiviteter. Håll utkik på FB och hemsida.

Ekonomi

Styrelsen har efter sommaren gjort en förnyad översyn av klubbens ekonomi, och den ser mycket bra ut. Vi har fått viss ersättning från staten som täcker ca 30% av förlorade intäkter från inställda tävlingar. Vi har fått projektstöd för ett antal investeringar för att kunna genomföra den ökade interna aktiviteten som vi haft i vår och sommar. Vi har kraftigt ökade hyresintäkter, och minskade utgifter för tävlingsavgifter och tävlingsresor.

När allt detta läggs samman ser vi att vi kan genomföra ovan nämnda läger med betydande ekonomiskt stöd. Istället för subvention av 25-manna blir det subvention av höstläggret, och istället för ett antal tävlingsresor för junior/senior blir det ett Västerviksläger...

Vi följer utvecklingen m a p Corona och rekommendationer/restriktioner från förbund och myndigheter. Det enda vi kan vara säkra på är att förändringar kommer. Förhoppningsvis till det bättre!

Kontaktuppgifter

Ordförande:	Patrick Djerf	ordforande@lsok.nu	0705-373130
Träning & Tävling (Junior/Senior):	Sören Sturesson	soren.sturesson@telia.com	0736-591205
	Andreas Näsman	nasman1000@gmail.com	070-6032237
Ungdom.	Pär Moqvist	par.moqvist@telia.com	0734-375897
(orange/violett)	Magnus Zetterlund	magnus_axel@hotmail.com	0706-624974
(gul)	Gustaf Hederström	gustaf.hederstrom@gmail.com	0702-841072
(vit)			

Vi ses i skogen!

Styrelsen/Ungdomskommittén/Tränings- & Tävlingskommittén



september

vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
36		Härskogen 1	Rullskidor (stenkullen) 17.30 2	Viloett-Svart (LSOK Olstorp) 3 Vit-Orange (Olstorp)		DM Medel 5	
37		Härskogen 8	Rullskidor (stenkullen) 17.30 9	Viloett-Svart (GOF Floda) 10 Vit-Orange (Brännås/Stamsj)		Partilletrippln (DM Medel 17-21) 12	Partilletrippln (DM Lång) 13
38		Härskogen 15	Rullskidor (stenkullen) 17.30 16	Viloett-Svart (GOF/LSOK Lexby) 17 Vit-Orange (Jonsered)	SM kval 18	SM och USM 19	SM och USM 20 Herkules Ultralång Patrull
39		Härskogen 22	Rullskidor (stenkullen) 17.30 23	Viloett-Svart (GOF Jennylund) 24 Vit-Orange (Riddarsten)	DM Natt IK Uven 25	OK Landehof Medel 26	OK Landehof Lång 27
40		Härskogen 29					
41							

oktober

vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
40				Viloett-Svart Gråbo/Floda 1 Vit-Orange (Gråbo/Floda)	Nattsprint Partilletrippln 2 Klubbläger	Klubbläger 3	OK Orintas Värtävling 4 Klubbläger
41		Härskogen 6	Rullskidor (stenkullen) 17.30 7	Viloett-Svart (GOF Pinntorp) 8 Vit-Orange (Tollered) GOF Elit Nattcup ??		SM Sprint Örebro 10	SM Sprint Örebro 11
42		Härskogen 13	Rullskidor (stenkullen) 17.30 14 GOF Ungdomsnatt	Viloett-Svart (GOF Ruddalen) 15 Vit-Orange (Riddarsten)		GMOK Höstmedel 17	IFK Höstmedel 18
43		Härskogen 20	Rullskidor (stenkullen) 17.30 21 GOF Ungdomsnatt	Viloett-Svart (GOF Änggårdsb.) 22 Hästhagen löpning + styrka GOF Elit Nattcup ??		DM Sprint / Smålandskavlen 24	Ljungskile / Smålandskavlen 25
44	Höstlov	Härskogen 27	Rullskidor (stenkullen) 17.30 28	Viloett-Svart (GOF Källered) 29	Höstlov 30 Träningsläger Västervik	Udevallatoffén 31 Träningsläger Västervik	
45							

november

vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
44							
45		Härskogen 3	Rullskidor (stenkullen) 17.30 4 GOF Ungdomsnatt	Hästhagen löpning + styrka 5	O-event? 6	O-event? 7	O-event? 8
46		Härskogen 10	Rullskidor (stenkullen) 17.30 11	Hästhagen löpning + styrka 12 GOF Elit Nattcup ??			
47		Härskogen 17	Rullskidor (stenkullen) 17.30 18	Hästhagen löpning + styrka 19			
48		Härskogen 24	Rullskidor (stenkullen) 17.30 25	Hästhagen löpning + styrka 26 GOF Elit Nattcup ??		Skinkan 28	Långpass 29