



2023 – Information från Tävlings- och Träningskommittén

Försäsong med mycket träning

Träningsdag och årsmöte söndagen den 29 januari

Söndag den 29 januari kör vi en organiserad orienteringsträng från Härskogen. Efter träning blir det någon form av mat innan årsmötet drar igång vid 16-tiden.

Mer om anmälan och tider kommer via hemsida och FB.

Långpass på söndagar

Vi kör på med våra söndagspass hela vägen fram till OL-säsongen börjar. Nytt för i år är att det alltid finns banförslag för banor ca 5, 8 respektive 12 km.

Klubbläger med träning och tävlingar i Tibro 31 mars – 2 april

I år blir vårens klubbägar en kombinerad tränings- och tävlingsresa till välkända Hökensås. Vi kommer att åka från Lerum under fredag eftermiddag, och komma hem söndag kväll. Det här är ett läger som alla kan vara med på. Mer info kommer när vi närmar oss.

Tävlingsresor

Tävlingsresor som samordnas av T o T har fokus främst på Swedish League där våra juniorer och unga seniorer kommer att vara med. Tillhör du inte "målgruppen", men är intresserad av att hänga med, så hör av dig till någon av oss i ToT. Ju fler som är med, ju roligare blir det!

10-mila och Jukola/Venla

I år går 10-mila i Skellefteå, vilket innebär lång och tidskrävande resa. Det i kombination med att vi inte riktigt har underlag för att få ihop "1:a-lag" varken till dam- eller herrstafett, så väljer vi att inte prioritera 10-mila i år. Istället tänker vi att vi ska åka till Finland och Jukola/Venla med minst ett lag i varje stafett. Men gärna flera lag. Resan till Finland (Borgå strax öster om Helsingfors) är också lång. Men en del av resan är båtfärden mellan Stockholm och Helsingfors, som ger ett avbrott med tid för samvaro. Vill du hänga med? Boka då in helgen 17-18 juni i kalendern.

Träningar och träningsgrupper

Teknikträningar för Violet till Svart nivå (ungdomar och vuxna)

För er som behärskar violetta och svarta banor kommer vi i första hand att köra teknikträningarna på samma plats som våra ungdomsgrupper. Utöver det så kommer vi att utnyttja det utbud av träningar som Göteborgs OF erbjuder. Det innebär att vi ibland 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.

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 i anslutning till respektive träning.

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. Mer information i separat info från Ungdomskommittén.





Till dessa träningar är även vuxna välkomna oavsett ålder. Bland annat har vi flera relativt nya vuxna deltagare 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.

Övriga träningar

Tisdagar i Härskogen kör vi på som hittills med olika former av intervaller där alla som vill kan vara med.

Kontaktuppgifter

Träning & Tävlning

Sören Stuesson
Andreas Näsman

soren.stuesson@telia.com
nasman1000@gmail.com

0736-591205
070-6032237

Vi ses!

Tränings- & Tävlingskommittén



2023

Aktivitetskalender LSOK

januari

januari		Kategori	Beskrivning	Beskrivning	Notering
	sön 01				Klubbträning
v. 1	mån 02				Träning Ungd
	tis 03	Klubbträning	Härskogen löpträning		Junior/Senior
	ons 04				GOF Ungdom
	tor 05				GOF Jun/Sen
	fre 06				Tävl. Ungd.
	lör 07				Tävl. Regional
	sön 08				Tävling Elit
v. 2	mån 09				Ungd. läger
	tis 10	Klubbträning	Härskogen löpträning		Tävl.resa/Läger
	ons 11				Övrigt
	tor 12	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka		
	tor 12	Junior/Senior	OK Landehofs Nattcup		
	fre 13				
	lör 14			SkidO, Sv Cupen, Mora	
	sön 15	Klubbträning	Långpass	SkidO, Sv Cupen, Mora	
v. 3	mån 16				
	tis 17	Klubbträning	Härskogen löpträning		
	ons 18				
	tor 19	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka		
	tor 19	Junior/Senior	GOF Mareld Nattcup		
	fre 20				
	lör 21	Tävl. Regional	IF Rigor Indoor (Kungsbacka)	SkidO, Sv Cupen, Leksand	
	sön 22	Klubbträning	Långpass	SkidO, Sv Cupen, Leksand	
v. 4	mån 23				
	tis 24	Klubbträning	Härskogen löpträning		
	ons 25				
	tor 26	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka		
	tor 26	Junior/Senior	OK Landehofs Nattcup		
	fre 27				
	lör 28				
	lör 28				
	sön 29	Tävl.resa/Läger	Klubbtag med träning o mat i Härskogen	Årsmöte	
v. 5	mån 30				
	tis 31	Klubbträning	Härskogen löpträning		
februari					
	ons 01				
	tor 02	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka		
	tor 02	Junior/Senior	GOF Mareld Nattcup		
	fre 03				
	lör 04				
	sön 05	Klubbträning	Långpass		
v. 6	mån 06				
	tis 07	Klubbträning	Härskogen löpträning		
	ons 08				
	tor 09	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka		
	tor 09				
	fre 10				
	lör 11				
	sön 12	Klubbträning	Långpass		
v. 7	mån 13				
	tis 14	Klubbträning	Härskogen löpträning		
	ons 15				
	tor 16	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka		
	tor 16				
	fre 17				
	lör 18			SkidO, SM Sprint, Vansbro	
	sön 19	Klubbträning	Långpass	SkidO, SM Lång, Vansbro	
v. 8	mån 20				
	tis 21	Klubbträning	Härskogen löpträning		
	ons 22				
	tor 23	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka		
	tor 23	Junior/Senior	GOF Mareld Nattcup		
	fre 24				
	lör 25			SkidO, Sv Cupen, Umeå	
	sön 26	Klubbträning	Långpass	SkidO, Sv Cupen, Umeå	
v. 9	mån 27				
	tis 28	Klubbträning	Härskogen löpträning		

mars

		Kategori	Beskrivning	Beskrivning	Notering
	ons	01			
	tor	02	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka	
	tor	02			
	fre	03	Tävl. Regional	Sverigepremiären, Kristianstad	
	lör	04	Tävl. Regional	Sverigepremiären, Kristianstad	
	lör	04			
	sön	05	Tävl. Regional	Sverigepremiären, Kristianstad	
	sön	05			
v. 10	mån	06			
	tis	07	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	08			
	tor	09	Träning Ungd.		
	tor	09			
	fre	10	Tävl. Regional	Hallandspremiären	
	lör	11	Tävl. Regional	Hallandspremiären	SkidO, SM, Medel, Luleå
	sön	12	Tävl. Regional	Hallandspremiären	SkidO, SM, Stafett, Luleå
v. 11	mån	13			
	tis	14	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	15			
	tor	16	Träning Ungd.		
	tor	16	Junior/Senior	GOF Mareld Nattcup - Final	
	fre	17	Tävl. Regional	Tolered Natt-sprint	
	lör	18	Tävl. Regional	FOL/TAIK Medel	
	sön	19	Tävl. Regional	FOL/TAIK Lång	
v. 12	mån	20			
	tis	21	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	22			
	tor	23	Träning Ungd.		
	tor	23	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre	24	Tävl. Regional	Hjortnatta - Alingsås	
	lör	25	Tävl. Regional	Brudarebacken sprintstafett	
	sön	26	Tävl. Regional	SAIS-trampen - Stängens AIS	
	sön	26			
v. 13	mån	27			
	tis	28	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	29			
	tor	30	Träning Ungd.		
	tor	30			
	fre	31	Tävl.resa/Läger	Klubläger	Tibrotrippeln Natt

april

		Kategori	Beskrivning	Beskrivning	Notering
	lör	01	Tävl.resa/Läger	Klubläger	
	lör	01	Tävl.resa/Läger	Klubläger	Tibrotrippeln
	sön	02	Tävl.resa/Läger	Klubläger	Tibrotrippeln
	sön	02			Rigorträffen
v. 14	mån	03			
	tis	04	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	05			
	tor	06	Träning Ungd.		
	tor	06	Tävl. Regional	Häxjakten Five-O#1	
	fre	07	Tävl. Regional	Kortfredan Five-O#2	
	lör	08	Tävl. Regional	Öjetrampen Five-O#3	
	lör	08			
	sön	09	Tävl. Regional	Bohuslunken-O#4	
	sön	09			
v. 15	mån	10	Tävl. Regional	Vikingaträffen-O#5	Snötrampen Fjärås
	tis	11	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	12			
	tor	13	Träning Ungd.		
	tor	13			
	fre	14			
	lör	15	Tävl. Regional	Göteborgsdubbeln (Lerum)	
	lör	15	Tävling Elit	SweLeague#1 - Valdemarsvik	
	sön	16	Tävling Elit	SweLeague#2 - Valdemarsvik	
	sön	16	Tävl. Regional	Göteborgsdubbeln (Lerum)	
v. 16	mån	17			
	tis	18	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	19			
	tor	20	Träning Ungd.		
	tor	20	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre	21			
	lör	22			
	lör	22	Tävl. Regional	Herkules Skogsdåd	
	sön	23			
v. 17	mån	24			
	tis	25	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	tis	25	Tävl. Ungd.	Vårserien E1 (Möndals Outdoor)	
	ons	26			
	tor	27	Träning Ungd.		World-cup med publiktävlingar, Östfold
	tor	27	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	World-cup med publiktävlingar, Östfold
	fre	28			World-cup med publiktävlingar, Östfold
	lör	29			World-cup med publiktävlingar, Östfold
	lör	29			World-cup med publiktävlingar, Östfold
	sön	30	Tävl. Regional	Orintos vårtävling	World-cup med publiktävlingar, Östfold

maj

		Kategori	Beskrivning	Beskrivning	Notering	
v. 18	mån	01	Tävl. Regional	Rydboholms SK		
	tis	02	Klubbträning	Härskogen löpträning		
	ons	03				
	tor	04	Träning Ungd.			
		04				
	fre	05				
	lör	06	Tävling Elit	SweLeague#3 - Eskilstuna		
	sön	07	Tävling Elit	SweLeague#4 - Eskilstuna		
	sön	07	Tävl. Ungd.	Vårserien E2 (GMOK)		
v. 19	mån	08				
	tis	09	Klubbträning	Härskogen löpträning		
	ons	10				
	tor	11	Träning Ungd.			
		11	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
	fre	12				
	lör	13				
	sön	14				
v. 20	mån	15				
	tis	16	Klubbträning	Härskogen löpträning		
	ons	17				
	tor	18	Tävling Elit	SweLeague#5 - Skelefteå		
	tor	18	Tävl. Ungd.	Vårserien E3 (IK Uven)		
	fre	19				
	lör	20	Tävling Elit	10-mila i Skelefteå		
	sön	21	Tävling Elit	10-mila i Skelefteå		
v. 21	mån	22				
	tis	23	Klubbträning	Härskogen löpträning		
	ons	24				
	tor	25	Träning Ungd.			
		25	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
	fre	26				
	lör	27	Tävling Elit	SM Sprint SweLeague#6 - Lund		
	lör	27	Tävl. Ungd.	Vårserien E4 (OK Landehof)		
	sön	28	Tävling Elit	SM Sprint SweLeague#6 - Lund		
v. 22	mån	29				
	tis	30	Klubbträning	Härskogen löpträning		
	ons	31				

juni

		Kategori	Beskrivning	Beskrivning	Notering
	tor	01	Träning Ungd.		
		01	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre	02			
	lör	03	Tävl. Regional	DM Sprint (GMOK)	
	sön	04			
v. 23	mån	05			
	tis	06	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	tis	06	Tävl. Ungd.	Vårserien E5 Sprint (SAIK)	
	ons	07			
	tor	08	Träning Ungd.		
	tor	08	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre	09			
	lör	10	Tävl. Ungd.	Vårserien E6	
	lör	10	Tävl. Regional	Partille Breddbudkavle (SAIK)	
	sön	11			
v. 24	mån	12			
	tis	13	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	14			
	tor	15	Träning Ungd.		
	tor	15	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre	16			
	lör	17	Tävling Elit	Venela/Jukola	
	sön	18	Tävling Elit	Venela/Jukola	
v. 25	mån	19			
	tis	20	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	21			
	tor	22	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre	23			
	lör	24			
	sön	25	Tävling Elit	SM Ultralång SweLeague#7 - Idre + veteran-SM Ultra	Idrefjällveckan #1
v. 26	mån	26			Idrefjällveckan #2
	tis	27	Klubbträning	Härskogen löpträning	Idrefjällveckan #3
	ons	28	Tävl. Regional	Skene SOIS sommar-OL	Idrefjällveckan #4
	tor	29	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre	30			

juli		Kategori	Beskrivning	I Beskrivning	Notering
lör	01	Tävling Elit	SM Knockout-Sprint- Umeå		
sön	02				
v. 27	mån	03			
tis	04	Klubbträning	Härskogen löpträning		
ons	05				
tor	06	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
fre	07				
lör	08				
sön	09				
v. 28	mån	10			
tis	11	Klubbträning	Härskogen löpträning		
ons	12				
tor	13	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
fre	14	Tävl. Regional	Hallands 3-dagars		
lör	15	Tävl. Regional	Hallands 3-dagars		
sön	16	Tävl. Regional	Hallands 3-dagars		
v. 29	mån	17		Österlens 3-kvällars	
tis	18	Klubbträning	Härskogen löpträning	Österlens 3-kvällars	
ons	19			Österlens 3-kvällars	
tor	20	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
fre	21				
lör	22				
sön	23	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala		
v. 30	mån	24	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala	
tis	25	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala		
ons	26	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala		
tor	27	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala		
fre	28	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala		
lör	29	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala		
sön	30				
v. 31	mån	31			
augusti		Kategori	Beskrivning	I Beskrivning	Notering
tis	01	Klubbträning	Härskogen löpträning		
ons	02				
tor	03	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
fre	04	Tävl. Ungd.	U-tiomila		
lör	05	Tävl. Ungd.	U-tiomila	OK Klyftamo	
sön	06	Tävl. Ungd.	OK Klyftamo	OK Klyftamo	
v. 32	mån	07			
tis	08	Klubbträning	Härskogen löpträning		
ons	09				
tor	10	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
fre	11	Tävl.resa/Läger	GM Sprint, Eds SK		
lör	12	Tävl.resa/Läger	GM Lång, Eds SK		
sön	13	Tävl.resa/Läger	GM Stafett, Eds SK		
v. 33	mån	14			
tis	15	Klubbträning	Härskogen löpträning		
ons	16				
tor	17	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
fre	18				
lör	19	Tävling Elit	SM Lång Kval - SL#8 - Sundsvall/Timrå		
sön	20	Tävling Elit	SM Lång Final - SL#8 - Sundsvall/Timrå		
v. 34	mån	21			
tis	22	Klubbträning	Härskogen löpträning		
ons	23	Tävl. Regional	?? KM ??		
tor	24	Träning Ungd.			
tor	24	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
fre	25	Tävling Elit	SM Medel Kval - SL#9 - Sundsvall/Timrå		
lör	26	Tävling Elit	SM Medel Kval - SL#9 - Sundsvall/Timrå		
sön	27	Tävl. Regional	Vänersborgsmedeln		
sön	27	Tävling Elit	SM Stafett - Sundsvall/Timrå		
v. 35	mån	28			
tis	29	Klubbträning	Härskogen löpträning		
ons	30				
tor	31	Träning Ungd.			
tor	31	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		

september		Kategori	Beskrivning	Beskrivning	Notering
	fre	01			
	lör	02	Tävl. Regional	DM Medel (LSOK)	
	sön	03	Tävl. Regional	DM Stafett (Kungälv)	
v. 36	mån	04			
	tis	05	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	06			
	tor	07	Träning Ungd.		
	tor	07	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre	08	Tävling Elit	USM Sprint / Vet-SM Tiveden	
	lör	09	Tävling Elit	USM Lång / Vet-SM Tiveden	Bredared
	sön	10	Tävling Elit	USM Stafett / Vet-SM Tiveden	
v. 37	mån	11			
	tis	12	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	13			
	tor	14	Träning Ungd.		
	tor	14	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre	15	Tävling Elit	SM Nat - SL#10 - Sundsvall/Timrå	
	lör	16	Tävl. Regional	Mölnadal Outdoor Medel	
	sön	17	Tävl. Regional	Hjortsöndan Medel	
	sön	17	Tävling Elit	SwedishLeague Final - Sundsvall/Timrå	
v. 38	mån	18			
	tis	19	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	20			
	tor	21	Träning Ungd.		
	tor	21	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre	22			
	lör	23	Tävl. Regional	DM Lång (IK Uven)	
	sön	24			
v. 39	mån	25			
	tis	26	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	27			
	tor	28	Träning Ungd.		
	tor	28	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre	29			
	lör	30	Tävl. Regional	SAIKS hösttävling Medel	
	lör	30	Ungd. läger	Bacho Cup	
oktober		Kategori	Beskrivning	Beskrivning	Notering
	sön	01	Tävl. Regional	OK Landehof Långdistans	
	sön	01	Ungd. läger	Bacho Cup	
v. 40	mån	02			
	tis	03	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	04			
	tor	05	Träning Ungd.		
	tor	05	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre	06	Tävl.resa/Läger	25-manna	
	lör	07	Tävl.resa/Läger	25-manna	
	sön	08	Tävl.resa/Läger	25-mannamedeln	
v. 41	mån	09			
	tis	10	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	11			
	tor	12			
	tor	12			
	fre	13	Tävl. Regional	DM Nat (OK Alehof)	
	fre	13	GOF Ungdom	Daladubbeln	
	lör	14	GOF Ungdom	Daladubbeln	
	sön	15	GOF Ungdom	Daladubbeln	
v. 42	mån	16			
	tis	17	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	18			
	tor	19	Träning Ungd.		
	tor	19	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre	20			
	lör	21	Tävl. Regional	GMOK:s Höstmedel	
	sön	22	Tävl. Regional	Delsjölången (IFK Gbg)	
v. 43	mån	23			
	tis	24	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons	25			
	tor	26	Träning Ungd.	Hästhagen löpning+styrka	
	tor	26	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre	27			
	lör	28			
	sön	29			
v. 44	mån	30			
	tis	31	Klubbträning	Härskogen löpträning	

november

		Kategori	Beskrivning	I Beskrivning	Notering
	ons	01			
	tor	02	Klubbträning Hästhagen Löpning+styrka		
		02	Junior/Senior Teknikträning Violet-Svart		
	fre	03			
	lör	04	Tävl. Regional Uddevallatrofén		
	sön	05			
v. 45	mån	06			
	tis	07	Klubbträning Härskogen löpträning		
	ons	08			
	tor	09	Klubbträning Hästhagen Löpning+styrka		
	tor	09	Junior/Senior Teknikträning Violet-Svart		
	fre	10	Ungd. Läger O-event i Borås		
	lör	11	Ungd. Läger O-event i Borås		
	sön	12	Ungd. Läger O-event i Borås		
v. 46	mån	13			
	tis	14	Klubbträning Härskogen löpträning		
	ons	15			
	tor	16	Klubbträning Hästhagen Löpning+styrka		
	tor	16	Junior/Senior Teknikträning Violet-Svart		
	fre	17			
	lör	18			
	sön	19			
v. 47	mån	20			
	tis	21	Klubbträning Härskogen löpträning		
	ons	22			
	tor	23	Klubbträning Hästhagen Löpning+styrka		
	tor	23	Junior/Senior Teknikträning Violet-Svart		
	fre	24			
	lör	25	Tävl. Regional Skinkan		
	sön	26			
v. 48	mån	27			
	tis	28	Klubbträning Härskogen löpträning		
	ons	29			
	tor	30	Klubbträning Hästhagen Löpning+styrka		
	tor	30	Junior/Senior Teknikträning Violet-Svart		

december

		Kategori	Beskrivning	I Beskrivning	Notering
	fre	01			
	lör	02			
	sön	03	Klubbträning Långdistans	Stefan OJ	
v. 49	mån	04			
	tis	05	Klubbträning Härskogen löpträning		
	ons	06			
	tor	07	Klubbträning Hästhagen Löpning+styrka		
	tor	07	Junior/Senior Teknikträning Violet-Svart		
	fre	08			
	lör	09			
	sön	10	Klubbträning Långdistans	Stefan OJ	
v. 50	mån	11			
	tis	12	Klubbträning Härskogen löpträning		
	ons	13			
	tor	14	Klubbträning Hästhagen Löpning+styrka		
	tor	14	Junior/Senior Teknikträning Violet-Svart		
	fre	15			
	lör	16			
	sön	17	Klubbträning Långdistans	Erik S	
v. 51	mån	18			
	tis	19	Klubbträning Härskogen löpträning		
	ons	20			
	tor	21			
	fre	22			
	lör	23			
	sön	24	Klubbträning Långdistans	Sören S	
v. 52	mån	25			
	tis	26	Klubbträning Härskogen löpträning		
	ons	27			
	tor	28			
	fre	29			
	lör	30			
	sön	31	Klubbträning Långdistans		