



## Vår 2021 – Information från Tävlings- och Träningskommittén

Våren närmar sig. Tävlings säsongen skulle ha startat i Skåne, och Hallandspremiären skulle ha stått på tur. Förhoppningsvis ser vi snart resultat av vaccinationer, och att den "tredje vågen" ser sitt slut. Men vi hänger inte läpp för det! I stället för lite större tävlingar, så fortsätter vi med så mycket klubbaktiviteter som omständigheterna tillåter.

### Försäsong med mycket träning

#### Träningsdag lördag den 13 mars (ersätter Hallandspremiären)

Lördagen den 13 mars kör vi dubbla teknikpass vid Stora Lövsjön respektive Mollsjön. Dessa träningar är främst riktade till våra äldre ungdomar, juniorer och unga seniorer på Svart/violett nivå. Men alla som vill är givetvis välkomna. På söndagen den 14 mars kör vi ett extrainsatt långpass. Anmälan till lördagen via Eventor/Klubbaktivitet.

#### Långpass på söndagar

Vi förlänger grundträningsperioden med långpass på söndagar. Åtminstone under hela mars. Därefter får vi se hur det ser ut för april.

#### Träningsläger Hökensås 26-28 mars

Den 26-28 mars kör vi favorit i repris. Det blir ett corona-säktrat arrangemang där vi får chans till många fina träningspass. Vi bor i stugor familje-/grupp-vis. Även mat kommer att levereras till stugorna. Allt för att vi ska kunna genomföra lägret på ett säkert sätt, där vi ändå får chans att träna tillsammans och umgås på ett säkert sätt i utomhusmiljö.

### Tävlingar – om och när

I dagsläget vet vi egentligen ingenting om hur det kommer att se ut i april och framåt sommaren. Men så länge som tävlandet inte kommer igång, så kommer vi att göra vårt bästa för att hålla igång träningsaktiviteter på hemmaplan.

Om arrangemang kommer igång i maj, så planerar vi för en tävlingsresa under Kristihimmelfärdshelgen, då vi hoppas på många deltagare i alla åldrar.

### Träningar och träningsgrupper

#### 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.

#### 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. Nytt för den här säsongen är att vi kör en egen grupp för barn och ungdomar.

Tillsvidare ingen dusch eller samling i klubbstugan.

**Onsdagar** kör vi rullskidor med utgångspunkt från Vättlehallen så snart cykelbanorna är någorlunda rena från grus.

## Kontaktuppgifter

Träning & Tävling

Sören Stuesson  
Andreas Näsman

[soren.stuesson@telia.com](mailto:soren.stuesson@telia.com)  
[nasman1000@gmail.com](mailto:nasman1000@gmail.com)

0736-591205  
070-6032237

### Vi ses i skogen!

Tränings- & Tävlingskommittén



## mars

		Kategori	Beskrivning	Beskrivning
v. 9	mån	01		
	tis	02	Klubbträning	Härskogen löpträning
	ons	03		
	tor	04	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka
	tor	04	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart
	fre	05		Sverigepremiären, Kristianstad
	lör	06	GOF Ungdom	GbgÖst Teknik gul-violett
	lör	06	GOF Jun/Sen	GOF Junior (LSOK)
	sön	07	Klubbträning	Långpass
	sön	07		Sverigepremiären, Kristianstad
v. 10	mån	08		
	tis	09	Klubbträning	Härskogen löpträning
	ons	10		
	tor	11	Träning Ungd.	
	tor	11	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart
	fre	12	Tävl.resa/Läger	Coronaanpassad träningshelg
	lör	13	Tävl.resa/Läger	Coronaanpassad träningshelg
	sön	14	Tävl.resa/Läger	Coronaanpassad träningshelg
v. 11	mån	15		
	tis	16	Klubbträning	Härskogen löpträning
	ons	17		
	tor	18	Träning Ungd.	
	tor	18	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart
	fre	19	Tävl. Regional	Hjortnatta
	lör	20	Tävl. Regional	Tolereds Vårtävling
	sön	21	Tävl. Regional	Laxträffen, Falkenberg
v. 12	mån	22		
	tis	23	Klubbträning	Härskogen löpträning
	ons	24		
	tor	25	Träning Ungd.	
	tor	25	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart
	fre	26	Tävl.resa/Läger	Klublager Hökensås
	lör	27	Tävl.resa/Läger	Klublager Hökensås
	sön	28	Tävl.resa/Läger	Klublager Hökensås
	sön	28	Tävl. Regional	MedelUven
v. 13	mån	29		
	tis	30	Klubbträning	Härskogen löpträning
	ons	31		

## april

		Kategori	Beskrivning	Beskrivning
	tor	01	Tävl. Regional	Häxjakten Five-O, #1
		01		
	fre	02	Tävl. Regional	Kortfredan Five-O, #2
	lör	03	Tävl. Regional	Öjetrampen Five-O, #3
	lör	03		
	sön	04	Tävl. Regional	Bohuslunken Five-O, #4 / Snötrampen, OK Löftan
	sön	04		
v. 14	mån	05	Tävl. Regional	Vikingaträffen Five-O, #5
	tis	06	Klubbträning	Härskogen löpträning
	ons	07		
	tor	08	Träning Ungd.	
	tor	08	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart
	fre	09		
	lör	10	Tävling Elit	SweLeague#1, Västervik
	lör	10		
	sön	11	Tävling Elit	SweLeague#2- SM Ultra, Västervik
	sön	11	Tävl. Regional	Vänersborgsmedeln
v. 15	mån	12		
	tis	13	Klubbträning	Härskogen löpträning
	ons	14		
	tor	15	Träning Ungd.	
	tor	15	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart
	fre	16	Tävling Elit	SweLeague#3- SM Natt, Stockholm
	lör	17	Tävl. Regional	Göteborgsdubbeln (Sjövalla)
	lör	17		
	sön	18	Tävl. Regional	Göteborgsdubbeln (Lerum)
	sön	18		
v. 16	mån	19		
	tis	20	Klubbträning	Härskogen löpträning
	ons	21		
	tor	22	Träning Ungd.	
	tor	22	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart
	fre	23		
	lör	24	Tävling Elit	SweLeague#4- SM Sprint, Norrtälje
	lör	24	Tävl. Regional	Herkules Skogsdåd
	sön	25	Tävling Elit	SweLeague#5- SM Knock-out-Sprint, Norrtälje
	sön	25	Tävl. Regional	Västkustmedeln i Gunnisle
v. 17	mån	26		
	tis	27	Klubbträning	Härskogen löpträning
	ons	28	Tävl. Regional	Gbg Sprint Cup E1
	tor	29	Träning Ungd.	
	tor	29	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart
	fre	30	Tävl.resa/Läger	Tiomila, Valdemarsvik

maj		Kategori	Beskrivning	Beskrivning
v. 18	lör 01	Tävl.resa/Läger	Tiomila, Valdemarsvik	
	sön 02	Tävl.resa/Läger	Tiomila, Valdemarsvik	
	mån 03			
	tis 04	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons 05	Tävl. Regional	Gbg Sprint Cup E2	
	tor 06	Träning Ungd.		
	tor 06	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre 07			
	lör 08	Tävl. Ungd.	Vårserien E1 (Sjövalla)	
sön 09				
v. 19	mån 10			
	tis 11	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons 12	Tävl. Regional	Gbg Sprint Cup E3	
	tor 13	Tävl. Ungd.	Vårserien E2 (Lerum)	
	tor 13			
	fre 14	Tävl.resa/Läger	Närke-kvartetten	
	lör 15	Tävl.resa/Läger	Närke-kvartetten	
sön 16	Tävl.resa/Läger	Närke-kvartetten		
v. 20	mån 17			
	tis 18	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons 19	Tävl. Regional	Gbg Sprint Cup E4	
	tor 20	Träning Ungd.		
	tor 20	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre 21			
	lör 22	Tävl. Ungd.	Vårserien E3	
sön 23				
v. 21	mån 24			
	tis 25	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons 26	Tävl. Regional	Gbg Sprint Cup E5	
	tor 27	Träning Ungd.		
	tor 27	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre 28	GOF Ungdom	Unionsmatchen i Norge	
	lör 29	GOF Ungdom	Unionsmatchen i Norge	
	29	Tävl. Ungd.	Vårserien E4	
	29			
	sön 30	GOF Ungdom	Unionsmatchen i Norge	
v. 22	mån 31			

juni		Kategori	Beskrivning	Beskrivning
v. 22	mån 31			
	tis 01	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons 02			
	tor 03	Träning Ungd.		
	tor 03	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre 04			
v. 23	lör 05			
	sön 06			
	mån 07			
	tis 08	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons 09			
	tor 10	Träning Ungd.		
	tor 10	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
fre 11				
v. 24	lör 12	Tävl. Ungd.	Vårserien E5	
	sön 13	Tävl. Regional	DM Sprint	
	mån 14			
	tis 15	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons 16			
	tor 17	Träning Ungd.		
v. 25	tor 17	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	GOF 11-12-årsläger Lager 1
	fre 18			GOF 11-12-årsläger Lager 1
	lör 19	Tävling Elit	Venela/Jukola, Rovaniemi	GOF 10-årsläger / GOF 11-12-årsläger Lager 1
	sön 20	Tävling Elit	Venela/Jukola, Rovaniemi	GOF 10-årsläger / GOF 11-12-årsläger Lager 2
	mån 21			GOF 11-12-årsläger Lager 2
	tis 22	Klubbträning	Härskogen löpträning	GOF 11-12-årsläger Lager 2
v. 26	ons 23			
	tor 24	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre 25			
	lör 26			
	sön 27			Idrefjällvecka n #1
	mån 28			Idrefjällvecka n #2
v. 27	tis 29	Klubbträning	Härskogen löpträning	Idrefjällvecka n #3
	ons 30			Idrefjällvecka n #4
	tor 31			
	fre 01			

juli		Kategori	Beskrivning	Beskrivning
v. 26	mån 28			
	tis 29	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons 30			
	tor 01	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre 02			
v. 27	lör 03			
	sön 04			
	mån 05			
	tis 06	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons 07			
	tor 08	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
v. 28	fre 09			
	lör 10			
	sön 11			
	mån 12			
	tis 13	Klubbträning	Härskogen löpträning	
	ons 14			
v. 29	tor 15	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre 16	Tävl. Regional	Hallands 3-dagars	
	lör 17	Tävl. Regional	Hallands 3-dagars	
	sön 18	Tävl. Regional	Hallands 3-dagars	
	mån 19			Österlens 3-kvällars
	tis 20	Klubbträning	Härskogen löpträning	Österlens 3-kvällars
v. 30	ons 21			Österlens 3-kvällars
	tor 22	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	
	fre 23			
	lör 24			
	sön 25	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala	
	mån 26	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala	
	tis 27	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala	
	ons 28	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala	
	tor 29	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala	
	fre 30	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala	
	lör 31	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala	