

Snart är det dags för orienteringsträning igen!

Välkomna alla –

nybörjare och rutinerade, yngre och äldre!



Onsdagarna 7, 14 och 21 mars träffas vi vid Rådåsgården kl 18. Vi tränar till ca kl 19.15. Resten av våren växlar vi platser för träningarna.

Nybörjarna (från ca 7 år och uppåt) orienterar tillsammans med ledare. För den som är lite mer van så finns det banor anpassade för olika nivåer och även här finns det ledare som följer med i skogen om så behövs. Även föräldrar är välkomna att prova! Ööm klädsel behövs.

Vi tränar varje onsdag kl 18.00 på olika platser runt Lidköping. Vissa gånger är det samling för samåkning från Ågårdskogens vårdcentral's parkering. Information om klubbens aktiviteter finns på hemsidan www.lidkopingsvsk.se. Man kan få veckans program och eventuella ändringar via e-post, om man anmäler sig till nyhetsbrevet på hemsidan.

Hör av er med frågor till:

Anna-Lena Svensson 073-2114295 anna-lena_svensson@outlook.com

Classe Ekberg 070-9315038 classe.ekberg@bredband2.com

Lars Melander 070-511 58 52 lamell@comhem.se

Jan-Otto Andersson 0761-045541 jan-otto.andersson@telia.com

Hälsningar

Anna-Lena Svensson

Lidköpings Vintersportklubb





Så här tänker vi att träningsprogrammet blir (kan bli ändringar):

7 mars	Rådåsgården
14 mars	Rådåsgården
21 mars	Rådåsgården grönvit och gul grupp, orangeviolett svart grupp har kretsträning
27 mars	Rådåsgården OBS tisdag
4 april	Blänkås
11 april	Järpås
18 april	Skara – vi hälsar på IK Gandvik
25 april	Vinninga
2 maj	Djurgården, norra
9 maj	Ljunghed
16 maj	Sjölunda grönvit och gul grupp, övriga dammatch/kretsträning Främmestad
23 maj	Djurgården, kvarnen
30 maj	Lidköping
12 juni	Ekestubben Avslutning med tävling Akronmatchen OBS tisdag

Kretsträningar med grannklubbarna – gul nivå och uppåt:

Regelbundna kretsträningar – bra teknikövningar samt motionsbanor. Träna och bli en bättre orienterare!

Preliminärt program för kretsträningarna:

21 mars	kretsträning IK Gandvik
27 mars	kretsträning Lidköpings VSK
12 april	kretsträning Främmestads IK
19 april	kretsträning Istrums SK
3 maj	kretsträning OK Klyftamo
8 maj	kretsträning Ryda SK
16 maj	dammatch Främmestads IK
22 maj	herrmatch Ryda SK

Tävlingar:

Nästan varje helg under våren finns det orienteringstävlingar. Våra träningsgrupper kommer att få program med tävlingar särskilt utvalda för dem.

Den som vill kan åka på fler tävlingar. Alla kan vara med, det finns banor som passar alla. Inom orientering åker man på tävling för att orientera i andra skogar än hemmaskogen, se nya kartor och spännande terräng och umgås med varandra.

Det finns alltid plats i någon bil. Vi brukar samåka från ÅVC.

Annat som händer:

18-21 juni O-camp för ungdomar 13-18 år

25-28 juni SOL-skola för nybörjare och rutinerade 7-12 år Rådåsgården

3-4 augusti Ungdomens 10-mila, stafett

och så blir det troligen ett läger någon gång under våren.

Följ ny information på hemsidan och i veckobrevet!

