

Snart är det dags för orienteringsträning igen! Välkomna!



Vi har stor höstupptakt onsdag 23 augusti. Då träffas vi vid Rådåsgården kl 18, alla - nybörjare och rutinerade, yngre och äldre – tränar och informerar om kommande aktiviteter. Försäljning av klubbkläder.

Du som varit med förut: Missa inte våra sommarträningar 9 och 16 augusti! Träning för både grönvit, gul och orangesvart grupp. Lördag 19 augusti blir det klubbmästerskap där man kan tävla eller bara springa en bana.

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.lidkopings-vsk.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 070-6000994 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:

9 augusti	sommarträning för dem som orienterat förut, alla grupper Järpås
16 augusti	sommarträning för dem som orienterat förut, alla grupper Djurgården
19 augusti	klubbmästerskap hos IK Gandvik – tävla eller bara spring en bana
23 augusti	Rådåsgården höstupptakt
30 augusti	grönvit grupp (nybörjare/yngre) Dalängen
30 augusti	gul och orangeviolett svart grupp Järpås
6 september	grönvit grupp (nybörjare/yngre) Råda
6 september	gul och orangeviolett svart grupp Djurgården
13 september	Blänkås
20 september	Vinninga
27 september	Lidåkerskolan
4 oktober	Stenhammar
11 oktober	grönvit grupp (nybörjare/yngre) Ågårdskogen
12 oktober	gul och orangeviolett svart grupp Ågårdskogen
18 oktober	Stenportskolan
25 oktober	Stadsträdgården
8 november	Råda skola

Kretsträningar med grannklubbarna – gul nivå och uppåt:

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

Preliminärt program för kretsträningarna:

- 17 aug – Kretsträning Istrums SK
- 24 aug - Kretsträning OK Klyftamo
- 31 aug - Kretsträning Ryda SK
- 14 sept - Kretsträning IK Gandvik
- 28 sept - Kretsträning Istrums SK
- 12 okt - Kretsträning Lidköpings VSK

Tävlingar:

Nästan varje helg under hösten 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:

- | | |
|-----------------|---|
| 19 augusti | Klubbmästerskap – tävla eller bara spring en bana |
| 23-24 september | Bahco cup, vår egen ungdomstävling med läger för ungdomarna |
| 10-12 november | O-Event, läger i Borås med tre sprinttävlingar och äventyrsbana |

