

# IF MARIN VÄST

ORIENTERING Hösten 2014 [www.ifmarinvast.se](http://www.ifmarinvast.se) [orientering@ifmarinvast.se](mailto:orientering@ifmarinvast.se)



## Tisdagsträningar i september

I september kör vi träning vid Klubbstugan varje tisdagkväll med olika tränare.

Det blir olika former av konditions- och orienteringsträning. När det är teknikövning kommer det finnas olika nivåer så att alla kan vara med.

Vi startar klockan 18:00 och håller på till ca 19:30.

För att komma in genom vakten behöver man visa sin legitimation och säga att man ska till IF Marin Väst.



## Göteborg O-meeting, 22-24 aug

**Varmt välkommen till Göteborg O-meeting 2014!**

En tävling som ger dig möjlighet att uppleva en fantastisk vildmarksterräng i vackra naturområdet Sandsjöbacka och samtidigt förflytta dig i Göteborgs vackra stadsmiljö vid lördagens sprint tävling. Nöjesparken Liseberg väntar på dig och erbjuder fri entré.

I samband med Göteborg-O-Meeting arrangeras också internationella landskampen Euromooting för uttagna löpare i H och D21 elit.



## Träningsdag med klubben

**Välkommen på en heldag med orientering, mat och umgänge nära Göteborg.**

Lördagen den 6 september arrangerar IFMV ett endagsläger för alla medlemmar i klubben: vuxna/barn/nybörjare/gamla rävar/nyfikna/entusiaster/TC-kaffedrickare. Alla är välkomna helt enkelt!

I år kommer vi att vara i Tolered AIK:s klubbstuga som ligger vid ishallen i Tuve/Hisingsparken. Dagen kommer bjuda på ett par orienteringsövningar och likna den dagen vi hade i Sisjön i fjol. Lunch och middag ingår. Schemat är ännu inte helt spikat men vi kommer börja 9:00 och hålla på till ca 18-19 på kvällen.



Anmälan görs till Anna Broberg på [annaelinbroberg@gmail.com](mailto:annaelinbroberg@gmail.com) senast den 1 september. Ange eventuella matallergier/preferenser och orienteringsvana. Anmäl er gärna så snart som möjligt för att underlätta planeringen. **Kostnad 150 kr.**

## 25-manna-stafettet i Stockholm, 11-12 oktober

Vi planerar för ett 25-mannalag tillsammans med Skidklubben och avresa sker preliminärt fredag 10/10 vid kl 15. Vi åker upp mot Stockholm, äter på vägen och tar in på hotell i närheten av Södertälje/Nyköping. Lördag morgon avresa till 25-manna i närheten av Haninge. På kvällen gemensam middag. Söndag är det individuell tävling i samma område som lördagens stafett, därefter hemresa och hemkomst vid 18-tiden. Kostnaden för mat, logi och transport delar vi på. Vill du med? Hör av dig till Anna Broberg: [annaelinbroberg@gmail.com](mailto:annaelinbroberg@gmail.com).

## Bornholm Høst-Open 24-26 oktober

**Förre årets uppskattade Bornholmsresa blir av i år igen!**

Buss avgår **fredag 24 oktober** från Göteborg kl 14.20, från Bensinstationen under Göta älvbron. Snabbfärja avgår från Ystad kl 20.30 och ankommer Rønne kl 21.50. Vi bor på hotel Ryttergården som ligger söder om Rønne centrum. Vid ankomsten serveras kvällsmat/middag.

**Lördag den 25 oktober** börjar med frukost klockan 8:00. Dagens tävling går ca 30 km från Rønne i Skogslyngen vid Hammershus på nordligaste Bornholm. Bussen går från hotellet kl 10.00, första start kl 11:30. Glöm inte ditt lunchpaket från hotellet! Vid återkomsten från tävlingen kan du tex besöka hotellets bastu (köp pollett) och simbassäng. Kl 19.30 blir det carverybuffé med levande musik och dans i hotellets restaurang. **Söndagen den 26 oktober** serveras frukost från 06.15 och bussen går kl 7.30 till samma tävlingsområde som igår. Efter tävlingen återvänder vi till hotellet för lunch, du har kvar ditt rum fram till avresan. Klockan 14.00 går bussen hemåt igen.

**Tävlingarna** räknas med sammanlagt resultat för 2 dagar. Alla klasser finns från HD10 till HD80. A- och B-klass i HD 21 och HD35 samt HD50. Öppna klasser 1: 6 km, 2: 3,5km, 3: 3,6km, 4: 3,0km, 5: 2,5km, Inskolningsklass. Sport-Identsystemet användes. Inga duschar på TC, men enkel mat finns.

**Anmälan** görs till [karin@ifmv.nu](mailto:karin@ifmv.nu) senast den 26 september. Skriv i mailet vilken klass du vill springa så fixar vi tävlingsanmälan.

**Priset** för hela resan är 2500 kr/pers. I priset för denna högklassiga orienteringsweekend ingår alla busstransporter, snabbfärja, 2 övernattningsnätter i dubbelrum, tillgång till simbassäng. Drycker ingår ej, men däremot mat: Fredag kvällsmat, lördag: frukost, lunchpaket, Caverybuffé med musik, söndag: frukost och lunch. Tävlingsavgiften (300 kr) står klubben för.



# PROGRAM HÖSTEN 2014

Resa/läger
  Tävlning
  Träning

DATUM	TID	AKTIVITET	PLATS	ANM.
<b>AUGUSTI</b>				
tis 19 aug	18:00	Tisdagsträning med uppstartsmöte för hösten	Klubbstugan, Göteborgs Garnison	
fre 22 aug	F.S. 17:00	Göteborg O-meeting, etapp 1, medel	Sandsjöbacka	15/8
lör 23 aug	F.S. 11:00	Göteborg O-meeting, etapp 2, sprint	Guldheden	15/8
sön 24 aug	F.S. 10:00	Göteborg O-meeting, etapp 3, lång	Sandsjöbacka	15/8
ons 27 aug	17:00	Motionsorientering (vi arrangerar)	Påvelunds MC	
lör 30 aug		Pepparkaksluffen	Norr om Kungälv	23/8
sön 31 aug		Götaälvdalsträffen	Sandbäcken, Västerlanda	24/8
<b>SEPTEMBER</b>				
tis 2 sep	18:00	Tisdagsträning	Klubbstugan	
lör 6 sep	9:00	Träningsdag	TAIK-stugan, Tuve ishall, se framsidan	1/9
sön 7 sep	F.S. 10:00	DM Lång	Partille	31/8
tis 9 sep	18:00	Tisdagsträning	Klubbstugan	
lör 13 sep	F.S. 11:00	DM Medel	Lindome, Söder om Spårhagavägen	7/9
sön 14 sep	F.S. 10:00	DM Stafett	Risveden	7/9
tis 16 sep	18:00	Tisdagsträning	Klubbstugan	
lör 20 sep	F.S. 10:00	Landehofs hösttävling	Härryda	13/9
tis 23 sep	18:00	Tisdagsträning	Klubbstugan	
sön 28 sep	F.S. 10:00	Hjortsöndan	Arentorp, Hol	21/9
tis 30 sep	18:00	Tisdagsträning	Klubbstugan	
<b>OKTOBER</b>				
lör 4 okt		IFKs Höstbudkavle	Torp, Delsjön	
sön 5 okt	F.S. 11:00	GMOK Höstmedel	Torp, Delsjön	
11-12 okt		Tävlingsresa! 25-manna	Haninge, se framsidan	
lör 18 okt	11:00	Klubbträning	Plats bestäms senare, se hemsidan	
sön 19 okt		Fräknefejden		
helgen 24-26 okt		Tävlingsresa! Bornholm Høst-Open	Bornholm, se framsidan	26/9
<b>NOVEMBER</b>				
lör 1 nov		SilvaTrofén	Uddevalla	26/10
fre 7 nov		Sprint by Night	Borås	
lör 8 nov		Downhill Sprint	Borås	
sön 9 nov		Zoorienering	Borås	



Ing-Marie springer i mål på sista etappen av årets O-Ringen i Skåne