



IF MARIN VÄST

ORIENTERING SOMMAR 2016

WWW.IFMARINVAST.SE/ORIENTERING | ORIENTERING@IFMARINVAST.SE

O-Ringen

I år går O-Ringen, världens största orienteringstävling, i Sälen. Vill du prova på att springa i fjällmiljö och åka lift till starten ska du följa med den 24-29 juli.

Lena Kollén har ordnat ett boende så hör av dig till henne om du vill bo tillsammans med klubben.

Det finns öppna banor att anmäla sig till på plats. Det går att vara med alla fem dagarna, eller att välja fritt vilka dagar man vill springa.

VM i Strömstad

Veckan den 20-28 augusti går orienterings-VM i Strömstad. Ta chansen att uppleva ett VM när det går i vår del av världen!

Rocky Orienteering Circus (ROC) kallas publiktävlingen som går i samband med VM. ROC pågår under totalt nio dagar och omfattar 6 individuella tävlingar. Anmäl dig till så många du vill!

Läs mer på

www.woc2016.se.



Nya lejontröjor till salu

Under våren har Evelina gjort en ny beställning av lejontröjor. Det är riktigt fina funktionströjor med kort ärm, dragkedja i halsen och, såklart, vårt emblem i stort tryck på ryggen.



Klubben sponsrar varje tröja med 100 kr så priset är **250 kr för vuxenstorlekar** (S, M, L) och **200 kr för barnstorlekar** (130, 140, 150, 160).

Hör av dig till Evelina om du vill köpa en tröja:
evelina.i.eriksson@gmail.com.

INTENSIVKURS FÖR VUXNA NYBÖRJARE 2 - 4 SEPTEMBER 2016



Detta är kursen för dig som passar in på någon av punkterna nedan

- Gillar motion och natur
- Vill något mer än upprepa den vanliga löprundan
- Kanske provat på traillöpning eller orientering någon gång
- Är förälder till orienterande barn
- Vill känna dig trygg bortom stigarna i bär- eller svampskogen
- Är 17 år eller äldre

Kursen innehåller

- Användning av karta och kompass - orienteringsteknik
- Teori omväxlande med praktiska övningar i små grupper under ledning av vana orienterare
- Sista dagen tävlingsliknande träning med GPS-tracking med eller utan coach

Inga förkunskaper behövs!

I kursavgiften ingår

- Litteratur
- Lån av utrustning
- Luncher och fika
- Klubbens funktionströja med logga för träning och tävling
- Medlemskap i IF Marin Väst under 2016 med fri tillgång till träningstillfällen och tävlingar under hösten

Tid

Fredag 2 september kl 18 - 21
Lördag 3 september kl 08:30 - 16:30
Söndag 4 september kl 09 - 15

Plats

Sjöscoutstugan Skalskärgatan 1, Fiskebäck

Anmälan

Till intensivkurs@ifmarinvast.se
anmälningsbekräftelse inom några dagar. Max 20 deltagare.

Avgift

1 500 kr varav 300 kr vid anmälan och resterande senast 19 augusti. Vid avanmälan senare än 20 juni ingen återbetalning. Postgiro 522735-0 IF Marin Väst. Medlemmar i IF Marin Väst reducerad avgift motsvarande erlagd medlemsavgift.

Kursledare

Karin Elfman och Gösta Malmer

Sommarens kalender

Se www.ifmarinvast.se/orientering för mer information och samlingsplatser. Alla tävlingar finns i **Eventor**, orienteringens tävlingssystem, eventor.orientering.se.

tor 16 jun	Sektionsmöte	Klubbstugan
tor 16 jun	Sommarcuppen	Kåsjön
ons 29 jun	GOFs Sommarserie etapp 1	Skatås
ons 6 jul	GOFs Sommarserie Etapp 2	Fräntorp
ons 13 jul	GOFs Sommarserie Etapp 3	Härlanda Tjärn
fre 15 jul	Hallands 3-dagars etapp 1	Väröbacka
lör 16 jul	Hallands 3-dagars etapp 2	Väröbacka
sön 17 jul	Hallands 3-dagars etapp 3	Väröbacka
ons 20 jul	GOFs Sommarserie etapp 4	Kåsjön
sön 24 jul	O-Ringen etapp 1	Sälen
mån 25 jul	O-Ringen etapp 2	Sälen
tis 26 jul	O-Ringen etapp 3	Sälen
tor 28 jul	O-Ringen etapp 4	Sälen
fre 29 jul	O-Ringen etapp 5	Sälen
tor 4 aug	Torsdagsträning med Uven	Se Eventor
tor 11 aug	Torsdagsträning med FOL	Se Eventor
lör 20 aug	VM + ROC 1, sprint	Strömstad
sön 21 aug	VM + ROC 2, medeldistans	Strömstad
tis 23 aug	VM + ROC 3, medeldistans	Tanumshede
tor 25 aug	VM + ROC 4, medeldistans	Strömstad
lör 27 aug	VM + ROC 5, långdistans	Strömstad
sön 28 aug	VM + ROC 6, långdistans	Tanum
tor 1 sep	Torsdagsträning + säsongstart	Se hemsidan
helgen 2-4 sep	Intensivkurs för vuxna nybörjare	Fiskebäck
lör 3 sep	DM Medel	Delsjöarna
sön 11 sep	DM Lång	Sandsjöbacka

Resultat från årets klubbmästerskap

Årets klubbmästerskap gick i de fina skogarna kring Bertilssons stuga vid Delsjöarna.

D45 3 940 m

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Evelina Eriksson | 1:12:51 |
| 2. Gun Rosendahl | 1:13:43 |

DH14 3 400 m

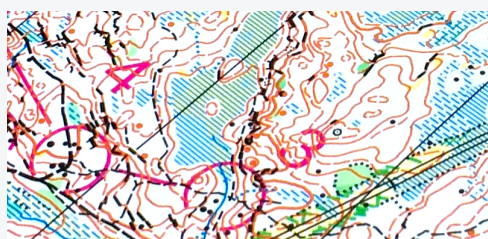
- | | |
|---------------------|-------|
| 1. Hannes Rosendahl | 33:46 |
|---------------------|-------|

H21 5 060 m

- | | |
|-------------------|---------|
| 1. Klas Petersson | 51:57 |
| 2. Jakob Junkers | 1:16:09 |

H45 3 940 m

- | | |
|----------------------|---------|
| 1. Gösta Malmer | 1:19:14 |
| 2. Jan-Olov Åkersten | 1:19:44 |



Lyckat Natt-DM

I mars arrangerade vi årets DM i natt-orientering tillsammans med Göteborgs Skidklubb.

Tävlingen blev mycket lyckad. Ett stort tack till Anna Broberg som var tävlingsledare och till alla er som ställde upp och hjälpte till med tävlingen.

Vårt nästa stora arrangemang är en etapp av Vårserien 2017.

Nya orienterare i klubben

I vår har Linda och Klas hållit en intensivkurs i orientering för ungdomar mellan 9 och 13 år. Sju ungdomar var anmälda och alla sju har fullföljt kursen och blivit nya orienterare i IF Marin Väst. Under maj och juni har de haft möjlighet att prova på att tävla på Vårserien.

Varmt välkomna till oss önskar vi Molly, Tilda, Elias, Viktor, Noah, Tom och Wilmer!

