

OK Tranans nyhetsbrev 3/2018

Efter en sommar och höst som bjudit på många roliga orienteringsupplevelser så är det nu dags att varva ner.

Det är fortfarande några tävlingar kvar för den som vill, eller den som behöver... 12 tävlingar = krusagubbe/gumma!

Även om tävlingsutbudet börjar sina och de regelbundna veckoträningarna är slut så finns det ändå en hel del kul saker som händer framöver.

Som vanligt så finns allt som är viktigt att veta på vår hemsida www.oktranan.se Via facebooksidan och instagram finns bilder och nedslag från verksamheten.



Vi bjuder på några rapporter och bilder från en del av sommarens och höstens verksamhet och avslutar med info och tips om kommande aktiviteter!

Trevlig läsning!

O-Ringen

Årets tävlingar i Örnsköldsvik hade på förhand lockat med fin terräng och rolig orientering – något som alla vi som deltog kan intyga var helt sant! Många säger att detta är den bästa O-ringevenen i historien! Vi var ca 30 Tranor på plats och under veckan fick vi, förutom bra träning på banorna, även träna oss i att binda kransar ☺. Hjalmar, som debuterade i O-ringen, hade en helt otrolig vecka, men 3 etappsegrar och även totalseger i H10!



Nästa sommar är O-Ringen lite närmare, i Norrköping! 1:a anmälningsstoppet är 1/11 och vet man om att man ska springa så är det pengar att tjäna på att anmäla sig redan nu. En del kommer kanske att välja stuga/hus/lägenhetsboende, börja leta nu om du inte redan har boende. För dem som ska campa har vi valt att camping med el blir klubbens officiella camping. Boka el-camping i tid, förra året tog platserna slut innan 1/11. Läs mer på www.oringen.se

Du som ännu inte får O-Ringentidningen kan beställa den:
Vill du få O-Ringentidningen GRATIS hem i din brevlåda?
Skicka namn och adress i ett mail till info@oringen.se



Träningar



6 torsdagsträningar har genomförts för barn och ungdomar i höst. Den traditionella mossfotbollen blev lite förändrad pga den torra väderleken och istället hade vi moss-OS där "gatloppet" var kvällens geggigaste upplevelse ☺
Som avslutning blev det traditionell stafett och karttårta! Det har varit ett glatt och härligt gäng mellan 5-16 år som träffas och tränat tillsammans på torsdagar!

TeknikTisdagar där både ungdomar och vuxna tränar teknik tillsammans har varit välbesökta i höst. Förutom bra träningar så är lagad mat och eftersnacket en viktig del dessa kvällar. Några gånger har vi också haft analys och bängenomgång i Livelox, bra och lärorikt!

* * * * *

Hösttävlingar, mästerskap och resor

Hösten är en intensiv tid med mycket tävlingar och en del resor, här följer info och bilder från några av dem:

DM I år var en DM-helg ovanligt tidigt vilken tyvärr krockade med både semestrar och andra arrangemang, så deltagandet på medel och stafettDM var ej så stort. Hjalmar vann medelDM i H10. På stafetten segrade våra D14-tjejer och i propagandaklassen mönstrade vi 3 lag som hade spännande interna kamper! Den andra DM-helgen blev också lite trasslig, men där var det stormen Knud som tvingade arrangörerna att ställa in natt-DM ☹ Lång-DM i Fritsla blev ändå en härlig dag där 39 löpare från OK Tranan deltog! 11 pallplatser där Sten och Hjalmar med varsin seger visade på bredden i vår sport, H80 och H10!!!

SM: Arrangerades i Jönköpingstrakten, med deltagare i både junior och seniorklass från Tranan. Inga riktiga topplaceringar av våra löpare, dock kan vi glädjande konstatera att vi hade lag i H20-stafetten, det var väldigt länge sedan sist!

Veteran-SM: Ingvar Bergman sprang även i år bra på veteranernas SM, sviten 4,4,5, i sin åldersklass H 70 är riktigt imponerande!

Bacho Cup är ett ungdomsarrangemang i Lidköping som vi satsat lite extra på. En kul helg med både individuell tävling och stafetter och en massa kul kringaktiviteter. Våra deltagare var mycket nöjda med helgen!

25-manna, är en klassisk höststafett i Stockholmstrakten där vi alltid brukar delta! Trevligt umgänge, bussresa och hotellboende är den där extra guldkanten som brukar avsluta säsongen. Tyvärr många sjukdomar och återbud, men placering 100 av ca 380 lag är väl helt godkänt!

DalaDubbeln i Falun är höstens stora ungdomshappening! Bussresa med alla Västgötaungdomar och sedan kul par-orientering både som stafett och en ultradistans. 7 ungdomar och 3 ledare var med på denna resa!



Tips på kommande aktiviteter

Natt 7:an



Under 7 torsdagar från november-mars genomförs natt7:an, ett tränings-samarbete mellan sjuhäradsklubbarna där vi springer nattorientering. 4 olika banor från 2,5km lätt till 8 km svår.

Torsdagen den 15 november är OK Tranan arrangör.

Natt7:an finns med i eventor, inkludera närtävling.

Vi lägger upp en nyhet veckan innan varje deltävling för att påminna om den och för att organisera samåkning.

Tranan Höst Challenge



Är ett trail/lätt orienteringslopp för alla nivåer. [Läs mer om upplägget på hemsidan.](#)

Vi hoppas att många ska känna sig inspirerade att springa, även yngre som kan springa i grupp eller tillsammans med vuxen. "En utmaning att besegra". Sprid gärna inbjudan, även utanför klubben, så att vi blir riktigt många som springer denna "utmaning"!

Vi subventionerar priset för Tranan-medlemmar. (du betar 50:- = maten efteråt)

Anmälan i eventor, inkludera närtävling.

**Lördagen den 24 november
Hagatorpet**

Krusablott 2018 – 50-årsjubileum

Reservera måndagen den 3 december för jubileumskrusablott!

I 50 år har vi samlats vid elden och prisat alla som under året har sprungit minst 12 tävlingar.

För dig som ännu inte hunnit springa 12 tävlingar så finns det fortfarande chansen att göra det – kolla in eventor för att se vilka tävlingar som är kvar! Den som är osäker på antal tävlingar kan fråga Göte Kugga, han har stenkoll på statistiken!!

Planeringen av blotet är i full gång, från säker källa kan meddelas att det kommer att bli minnesvärt!

Mer info om tid, plats och vilka som får Krusagubben/gumman kommer på hemsidan.

OBSERVERA att vi i år behöver ha in en anmälan på alla som kommer, detta ska meddelas på hemsidan!



Traillöpning i höst/vinter



Onsdagsträningen där vi springer i skogen på stigar rullar vidare även när det är mörkt – ta med pannlampa. Tid kl 18-19.

Vintertid=långpass
På söndagar springer vi långpass kl 10.00, ca 1,5 timme, info om när vi börjar meddelas på hemsidan

Alla kan vara med, vi anpassar fart och delar oss i grupper vid behov.

Skinkrace, julfest och grötträning

På skinracet har ALLA som startar chans att vinna årets julskinka!

Genom att man gissar sin egen tid på en av banorna så har alla lika stor chans att vinna!

Skinkracet genomförs lördagen den 8 december. Efter löpning, dusch och bastu så äter vi lunch och har prisutdelningar och julklappslotteri.

Mitt i julstöket bjuder vi in till traditionell **Grötträning, torsdagen den 20/12**

Först åker vi skidor eller springer och sedan äter vi gröt och skinkmacka.

Spontanträning i höst/vinter

Beroende på väder/snömängd/tid/inspiration... kan det bli en del spontanträningar i vinter så som långpass, natt-ol, intervaller, soppträning osv. Håll utkik på hemsidan och i sociala medier där vi flaggar några dagar i förväg!

Vill DU bjuda in till spontanträning – gör det!!

Kontakta Tina för att få ut det på hemsidan/sociala medier.



*Vi önskar er en fortsatt skön höst och vinter!
/styrelsen*