



# Orientering under sommaren 2012

Under sommaren är det träningsuppehåll så till vida att det inte är någon ledarledd nybörjar och ungdomsträningar vid Orionstugan. Det finns dock ett antal andra alternativ för den som är sugen på att orientera under skollovs- och semesterperioden. Besök vår hemsida regelbundet för att hålla dig uppdaterad på våra aktiviteter [www.okorion.com](http://www.okorion.com).

## Sommartävlingar på nära håll

Till att börja med finns det ett antal sommartävlingar som man kan springa i det natursköna Blekinge. En del är på nära håll och en del får man åka lite längre till men som längst är det 71 km. Vill man tävla och springa i en åldersindelad klass måste man anmäla sig och det hjälper Jenny Håkansson och Johan Swartz gärna till med. Vill man springa en så kallad öppen bana går det bra att anmäla sig på tävlingsplatsen.

För att underlätta för dem som är nya och inte har tävlat alls eller väldigt lite kommer vi att ha en tävlingsvärd med vid varje tävlingstillfälle. På tävlingsplatsen samlas klubben vid klubbvimpeln och där finner ni tävlingsvärden. Han eller hon hjälper er tillrätta på tävlingsplatsen med allt tänkbart som ni kan behöva hjälp med så som anmälan till öppna banor, lån av SI-pinne, följeslagare till start och att visa runt på tävlingsplatsen.

Vi ordnar med gemensam avresa från Jämjö (Gatuköket) och Angöringen. Vill man köra själv till tävlingen går det utmärkt men känner man sig osäker eller vill samåka tar man sig till avreseplatsen i god tid innan utsatt avresetid. Meddela gärna Jenny eller Johan om du tänkt åka därifrån så att vi kan se till att vi inte åker ifrån någon. Klubben har en samåkningspolicy som säger att den som åker med någon annan betalar 3 kronor per mil till den som man samåker med.

Datum	Arrangör	Tävlingsplats	Start öppna klasser	Start åldersind. klasser	Avstånd från Angöringen	Restid	Avresetid Jämjö/ Angöringen	Anmälan senast
Onsdag 27 juni	OK Vilse	Åkekvarn 2 km norr om Gränum	Från 17.30 till ca 19:00	Från 18:00	71 km	1 h	15:40 / 16:00	22 juni
Torsdag 28 juni	OK Vilse	Åkekvarn 2 km norr om Gränum	Från 17.30 till ca 19:00	Från 18:00	71 km	1 h	15:40 / 16:00	22 juni
Lördag 30 juni	OK Dacke	Crossbanan Rödeby	Från 11:00	Från 11:00	10 km	12 min	09:25 / 09:45	24 juni
Söndag 1 juli	OK Dacke	Crossbanan Rödeby	Från 10:00	Från 10:00	10 km	12 min	08:25 / 08:45	24 juni
Onsdag 4 juli	Stigmännen	Sternö badplats i Karlshamn	Från 18:00	Från 18:00	60 km	50 min	16:10 / 16:30	25 juni
Torsdag 5 juli	Stigmännen	Sternö badplats i Karlshamn	Från 18:00	Från 18:00	60 km	50 min	16:10 / 16:30	25 juni

Frågor eller hjälp med anmälan:

Jenny Håkansson

Hem tel.0455-820 38

Mobil tel. 070-38 820 38

[jenny.hakansson@telia.com](mailto:jenny.hakansson@telia.com)

Johan Swartz

Hem tel.0455-36 50 66

Mobil tel. 0721-82 43 30

[johan.swartz@lm.se](mailto:johan.swartz@lm.se)



## Naturpasset

Vill man inte tävla kan man träna på något eller några av alla de Naturpass som finns. Då kan man träna när man vill. Naturpasset (tidigare kallades det Trimorientering) finns på alla möjliga platser i landet så även om ni är på semester kan ni få tag på en orienteringskarta med ett antal kontrollpunkter att besöka. Följ länken så hittar ni mer information om var det finns Naturpass och hur ni kan köpa just det Naturpass ni vill ha.

<http://www.obasen.nu/naturpasset/>

OK Orion erbjuder i år ett Cykelpass. Kartan täcker området väster om Jämjö, inkluderat Ramdala, Trummenäs och Berntorp. På Cykelpasset lämpar det sig bäst att cykla runt och besöka och kontrollpunkterna. Ett Cykelpass kostar 80 kronor och det köper man enklast hos OKQ8 i Jämjö.

## Motionsorientering

Vidare erbjuds på vissa platser något som kallas Motionsorientering. Motionsorientering finns i närområden, innehåller enkla banor, elektronisk stämpling, fri starttid och en instruktör på plats visar dig hur det går till. Du kan alltid välja mellan minst tre banor: lätt, medel eller svår bana. De är anpassade för dig som vill ut i naturen och samtidigt utmana dig själv med mer än bara löpning. Följ länken till Motionsorienteringens hemsida så kan ni se om det arrangeras på den plats ni semesterar på. <http://motionsorientering.se>

## Andra klubbaktiviteter under sommaren

### ***Färskesjön runt***

En opretentiös men ack så traditionsbunden löparträning/tävling för alla med gemensam start från parkeringen på östra sidan. Var och en väljer hur många varv man vill springa runt sjön. För de yngsta är det en kortare bansträckning. De springer längs med sjön och vänder tillbaka vid norra badplatsen. Efteråt är det bad och grillning. Förmodligen blir det den 26 juni som Färskesjön runt kommer äga rum.

### ***Gunnardagen***

Till minne av "Mr Orion" som Gunnar Johansson kallades genomförs en orienteringsträning vid den plats som nog låg Gunnar varmast om hjärtat i sommartid d.v.s. Inglasjöns badplats. Gunnardagen kommer i år att äga rum torsdagen den 12:e juli kl 18:00. Det blir träning, det serveras mat och så kommer årets Gunnarpristagare att tillkännages.

### ***Ramsölägret***

Den 31 juli till 1 augusti har vi årets Ramsöläger. Alla barn, ungdomar, föräldrar, syskon och alla andra är välkomna. Det blir två dagar med lek, bad, orientering och annat skoj.

## Höstuppstart

Den 14 augusti är det åter träningar som leds av oss tränare, vid Orionstugan eller i närområden runt om i kommunen. Vi återkommer med mer information då det närmar sig.

## ***Vi ses i sommar!***