



HJORTINFORMATION

Nyheter från Solna orienteringsklubb
augusti-september 2010

Efter en sommarsäsong som började med tropisk hetta och slutade i ösregn så är det nu dags för höstens tävlingar och träningar. För er som inte har tillgång till Internet och elektronisk post så kommer här en sen inbjudan till Sprint-KM. Fylligare information om resten av året kommer i nästa Hjortinfo i mitten september när vi hämtat oss från sommaresemestern.

Tävling

Inbjudan Sprint-KM torsdag 19 augusti

Välkommen till höstens första KM, Sprint-KM torsdag 19/8.

Samling: Solnahallen 17.30 eller TC 18.00.
TC vid slutet av Attackvägen SO om Barkaby pendeltågstation.

Start: Första start cirka 18.30.

Banor: En bana, 1750 meter.

Karta: I skala 1:5.000

Klasser: Klassindelning enligt klubbens KM-regler och enligt bästa förmåga.

Anmälan: Via Eventor eller till Monica Darland tfn 760 89 95. När du fått upp tävlingskalendern i Eventor så klickar du på inkludera klubbävlingar för att se KM och kunna anmäla dej.

Banl: Ulf Radler, Järfälla.

Övrigt: Omklädning, dusch och toa saknas. Trevlig och jungfrulig terräng utlovas.

Tävlingsprogram aug-sept 2010

Fre 13/8 Centrum OK, teamsprint

Sön 15/8 Sigtuna OK lång

Tis 17/8 Stigfinnarcupen natt

Tor 19/8 Solna OK Sprint-KM

Lör 21/8 Attunda lång

Sön 22/8 Attunda medel

Lör 28/8 Hellas medel

Sön 29/8 Hellas lång

Lör 4/9 Älvsjö-Örby lång

Sön 5/9 Bromma-Vällingby medel

Lör 11/9 DM lång

Sön 12/9 DM medel

Fre 17/9 Solna OK Natt-KM

Sön 19/9 Stafett-DM

Lör 25/9 Österåker medel

Ons 29/9 Enskede natt-i-natti

Fortsättning följer...

Natt-KM fredag 17/9

En påminnelse om att anmäla dej och ladda pannlampan. Inbjudan kommer senare.

Träning

Från och med veckan efter vårt motionsorienteringsarrangemang den 25/8 så kör vi orienteringsträning varje måndagkväll.

Träningen passar såväl kunniga orienterare som nybörjare. Har du några arbetskamrater eller bekanta som vill lära sig orientering så kan du ta med dej dom. Mer info om träningarna lägger vi löpande ut på hemsidan www.solnaok.se

Efter september fortsätter sedan träningen vid Råstapark med någon form av orienteringsinslag. Mer info om detta i september på hemsidan och i

nästa Hjortinfo.

Programmet

Mån 30/8 18.00 Råstaparkhallen. Bo Davidsson.

Mån 6/9 18.00 Ursvik. Lars Nordin.

Mån 13/9 18.00 Hagaparken, Koppartälten.

Annika Svensson och Bengt Lundberg.

Mån 20/9 17.30 Plats ej beslutad.

Mån 27/9 17.30 Råstaparkhallen.

Arrangemang

Motions-OL

Onsdag 25 augusti arrangerar vi på uppdrag av Stockholms OF en motionsorientering vid Bergshamra IP. Banläggare är Monica och Calle Darland. Målet med arrangemanget är att locka nya människoskaror att börja orientera. Vi behöver medhjälpare för både själva

arrangemanget och för att hjälpa eventuella nya orienterare som vill prova på orientering. Du har också möjlighet att själv springa en runda i skogen. Start är klockan 17-19. Kan du hjälpa till med arrangemanget så ser vi dej gärna på plats 16-16.30.

Sommarrapport

Ett antal löpare i klubben tycker att orientering är bästa semester och har därför synts på sommartävlingar i olika delar av landet. Här är höjdpunkterna:

Ravinen 3-kvällars

Annika slog till med en seger i D45 som grundlades genom en överlägsen seger på den första etappen. Elisabeth sprang också bra och slutade 2:a i D55.

Gotlands 3-dagars

Janne B avslutade starkt på sista etappen och avancerade upp till en total 4:e plats i H65.

5-dagars

Någon dags sol och varmt men mest regn, mycket regn. Någon dags lättlöpt och fin terräng men mest bergigt och extremt svårt. Så lyder en sammanfattning av sommarens 5-dagars i Örebro. Ludde kämpade i toppen på H65M hela veckan och slutade till slut på 4:e plats. Annika gjorde goda insatser hela veckan med en liten dipp sista dan och slutade till slut 36:a i D45K. Håkan slog till på veckans svåraste etapp och blev 10:a på etapp 2 i H55K 2 minuter bakom etappsegraren.

Övrigt

Anslagstavlor?

För att få ut information om våra träningar till nya orienterare så försöker vi att skicka info till företag i Solna och sätta upp träningsinfo på anslagstavlor i Solna. Vi har då upptäckt att det är himla svårt att hitta lämpliga anslagstavlor.

Om du vet eller upptäcker bra anslagstavlor på olika ställen i vår hemkommun så vore vi jätteglada om du vill maila eller ringa om det till: ol@sjunnestrand.com eller Håkan 0737-26 60 30 eller Annika 0706-34 29 71