



Orintoken

Officiellt organ för OK Orinto



Skinkloppet 7/12

Söndagen den 7 december är ni välkomna till stugan klockan 10.00 för årets upplaga av Skinkloppet. Efter en uppfriskande promenad/löpning i skogen återsamlas vi i stugan för utlottning av skinkan och utdelning av diverse priser.

Förra året fick löparna på skinkloppet uppleva världspremiären av parlöpning med planka. Vi får väl se vad som väntar på oss i år...

Natt 7: an

I vinter arrangeras sju stycken nattorienteringar runt om i 7-härad. Detta är ett samarbete mellan 7-häradsklubbarna för att hålla igång verksamheten under vintern. Vid varje tillfälle finns det fyra olika banor att välja med herr respektive damklass. Man anmäler sig via klubben-on-line enligt respektive inbjudan, vanligtvis ca 4 dagar innan tävlingen. Varje bana har gemensam start och oftast också någon form av spridningsmetod. Tävlingen är upplagd som klubbävling där man samlar poäng till sin klubb. Alla deltagande löpare får poäng, men seger på en bana ger högst utdelning och därefter sjunker poängen med placeringen.

Tävlingarna är:

13/11 Rydboholms SK

27/11 Kinnastöms SK, vid Sportstugan

11/12 IK Ymer

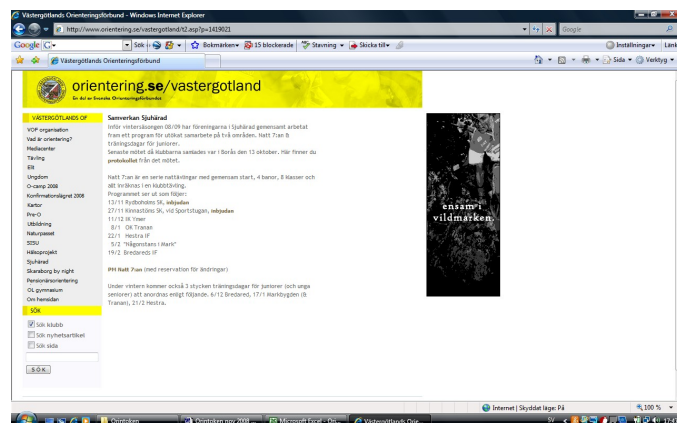
8/1 OK Tranan

22/1 Hestra IF

5/2 "Någonstans i Mark"

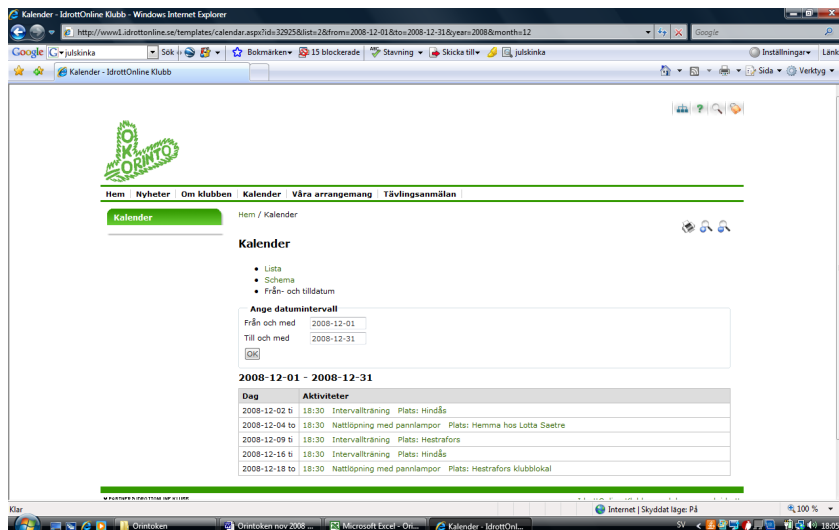
19/2 Bredareds IF

Mer info finns på VOF's hemsida under fliken Sjuhärad.



Vinterns träningar

Söndagar i Stugan klockan 10.15 och på tisdagar klockan 18.30 vid Hestrafors (jämna veckor) och Hindås SK (udda veckor). Om det blir skidföre blir det kanske enbart vid Hindås, mer information om detta kommer på hemsidan. Utöver detta kör vi löpning med pannlampor på olika platser på torsdagar. Aktuellt program finns i kalendern på hemsidan.



Kommande arrangemang

- Söndagen den 10 maj 2009 kör vi en medeldistans, plats ännu inte helt klar.
- Torsdagen den 1 oktober har vi ansvaret för 7-häradsmästerskapet i nattorientering. Vi kommer antagligen att hålla till vid Bollebygdsskolan med detta.
- Vi är även med i en diskussion om ett 5-dagars i och runt Borås. Ett förslag är att söka för år 2013. Mer om detta längre fram.

Något från året som gått

- Vår tävling den 9 maj i Varpås samlade ca 900 startande i soligt och fint väder.
- Totalt har 250 naturpass sålts, vilket är en ökning med 22 % från 2007.
- Vi hade ett lag med på 10-mila för första gången på flera år. Laget med en mix av ungt och lite äldre kämpade väl och slutade på plats 258 av 346 startande.
- Ett 40 tal medlemmar deltog i 5-dagars i Sälen med mycket folk, bra väder, utspritt stugboende, skiftande terräng och lift med lång kö till start.
- Erik Classon gjorde en stark insats vid SM i medeldistans. Han gick upp en klass till H18 och lyckades där gå vidare till finalen där han fick en hedrande 29:e plats.
- Ungdomskommittén har gjort ett jättejobb med träningar och aktiviteter för ungdomarna i princip under hela året en till två gånger per vecka.
- Stugan har fått ett nytt altandäck och en ny yttertrappa.