





HERRESTADS AIF - Orientering

# MEDLEMSBLAD

Augusti-Oktober 2023

TÄVLINGAR				Gott om svampar i skogarna.
Datum	Tävling	Plats	Distans	
27/8	Vänersborgsmedel.	Vänersborg	medel	
30/8	Orustkaveln	Svanesund	Stafett	
2/9	DM-medel	Lilla Edet	medel	
3/9	DM-lång	Lilla Edet	lång	
10/9	Värst i Herrsta	Hafsten	medel	
17/9	Hjortsöndagen	Alingsås	medel	
22/9	DM-natt	Håby	natt	
24/9	DM-stafett	Stigen	stafett	
30/9	Sävedalens höst	Göteborg	medel	
1/10	OK Landehofs: lång	Göteborg	lång	
7/10	25manna	Stockholm	Stafett	
8/10	25 manna korten	Stockholm	Medel	
15/10	Fräknefejden	Ljungskile	Medel	
21/10	GMOK:s höstmedel	Göteborg	Medel	
22/10	Delsjölången	Göteborg	Lång	
26/10– 29/10	Bornholm open- Anmälan till jerry innan 1 oktober-	Bornholm	Helgresa	
		<b>Vi åker gemensamt i bil, lagar mat ihop. cirka kostnad 3.000 kr.</b>	<b>Läs mer. www. host.open. dk</b>	

Gemensam resa till tävlingar anordnas med de som anmält sig tävling via eventor.

Vi (HAIF)arrangera Värst Herrsta söndag 10 sept. och tar gärna emot hjälp-  
Ring 0707775595 om du kan hjälpa till eller skänka priser.

Ta in Hitta ut kontroller 1/10 kl.10:00-anmäl [jerry.rasmusson@gmail.com](mailto:jerry.rasmusson@gmail.com)-

Om du kommer eller kan ta in annan dag innan 8 okt.=älgjakt.

Klubbaktivitet lördag 14 okt. -Samling klubbstugan kl. 11.00-13: 00,.storstäd

# TRÄNINGSTILLFÄLLE

Dag	Datum	Träning	Plats	Tid
Onsdag	16/8	Veteran-OL-dagtid	Skogsvargarna	Se eventor ☒
Torsdag	17/8	Vägvalsträning	Trollgildsvägen	17:45- parkeringen !
Onsdag	23/8	Veteran-OL-dagtid	Trollhättan	Se eventor ☒
Torsdag	24/8	Norra fjället	Ljungskile	17:30-källdal ! 18:00 N.Fjäll
Onsdag	30/8	Veteran-OL-dagtid	Sjuntorp	Se eventor ☒
Torsdag	31/8	Märkestagning	UOK:sklubbstuga	18:00 !
Onsdag	6/9	Veteran-OL-dagtid	Ljungskile	Se eventor ☒
Torsdag	7/9	Motionsorientering*LFK	Norra fjället	17:30-18:30 *
Onsdag	13/9	Veteran-OL	Uddevalla	Se eventor ☒
Torsdag	14/9	Motionsorientering*UOK	Kurveröd	17:30-18:30*
Onsdag	20/9	Veteran-OL	Främmestad	Se eventor ☒
Torsdag	21/9	Motionsorientering*HAIF	Undavallen/HAIF	17.30-18.30*
Onsdag	27/9	Veteran-OL	Vänernborg	Se eventor ☒
Torsdag	28/9	Träning	?	!
Onsdag	4/10	Veteran-OL	Uddevalla IS	Se eventor ☒
Torsdag	7/10	Träning	?	!
Onsdag	11/10	Veteran-OL	Trollhättan SK	Se eventor ☒
Torsdag	12/10	Träning	?	!
Onsdag	18/10	Veteran-OL	Alingsås	Se eventor ☒
<p>*bilaga under dokument- sätt gärna upp eller skicka till intresserade, bra möjlighet att prova orientering</p>			<p>Torsdags träningarna kallas via laget.se-blir du inte kallad men vill bli kallad mejla oss på <a href="mailto:orientering@herrestadsaif.se">orientering@herrestadsaif.se</a></p>	

? = innebär att det är under planering det blir träning men var är osäkert ännu.

☒ = <https://veteran-3-stad.blogspot.com/>

!=kallas via laget.se

\*= inbjudan under dokumenten-sprid till intresserade-lämpligt för nya som vill prova.

Glöm inte att Hitta ut kontroller fortfarande finns i skogen och det har kommit nya kontroller 1 augusti.

Tro det eller ej, men snart är det dags för inomhus träningarna.

Intervallträning Rimnersvallen drar igång V41=9 oktober kl.18.30-19.30(**obs,30 min. Senare**)

Styrkegymna Norgården börjar V.41=10 oktober kl.18.00-19.00

Ytterligare information i oktober utskicket.om aktiviteterna

Och som vanligt vill vi gärna ha tips gällande ledare till styrkegympan- så vet du någon som vill vara gästledare eller ta flera gånger kontakta Bibbi 0707775595.

Väl möt i skogarna i höst: Herrestads AIF orienteringssektion.

Beställning av orienteringskläder. Deadline 3 /9-så snabba beslut- prova storlek på träningen så du är säker på att det blir RÄTT STORLEK!!!!

Kod: 00178hAiF

<https://clubshop.nonamesport.com/>

3/9 deadline

Väl möt i skogarna i höst: Herrestads AIF orienteringssektion