

GÖTEBORG-MAJORNA OK BARN OCH UNGDOM VÅREN 2023

- GMOK barn och ungdomsgrupp har fyra grupper, 7-8, 9-10, 11-12, 13-15+ år
- Information om träning och tävlingar finns på hemsidan, skickas ut i veckomail
- Kallelser till träningar skickas via Idrott Online, anmälan sker via Idrott Online eller Eventor
- Fika finns efter varje träning (föräldrars ansvar, fördelas)
- Ålder 7-10 år ska förälder vara med på träning
- På GMOKs träningar tränar vi alltid i GMOK-kläder (om du har)
- Kostnad: **Medlemsavgift 130 kr/barn**, föräldrar kan gärna vara stödmedlemmar, ansök på gmok.se
- Prova träna orientering – Introduktionskurser finns i alla åldrar, även för vuxna
Kurs barn/ungdom kostar 550 kr inklusive träningströja, starter i Vårserien mm. Se www.gmok.se
- All verksamhet sker ideellt. Vill du bli ledare, prata med befintliga ledare.
- Totalt är vi över 100 aktiva barn och ungdomar
- GMOK har över 600 medlemmar
- Vi har flera arrangemang som vi tillsammans hjälps åt för att genomföra

Ledare:

7-8 år Oskar Ekberg, Mimmi Axenborg, Gustaf Holmqvist
9-10 år Per-Åke Bligård, Johanna Frid, Sara Holmdell, Ingvar Lilja, Anders Leire,
11-12 år Stefan Gustafsson, Emma Johansson, Hanna Persson, Johan Rosén, Lotta Rosén, Jonas Sjöberg, Palle Zetterstrand
13-14 år, Anders Axenborg, Lisa Engelke, Andreas Persson,
15+ år Annica Clevnert Leire, Stefan Johansson, Kristoffer Sideby, Anders Westfeldt

Kontakt Övergripande ansvar:
Andreas Persson, 0763215218
ungdom@gmok.se (9-15+)
barn@gmok.se (7-8 år)

VECKOTRÄNINGAR

TISDAGAR, Skatås:

17.45: 9-12: löp/spänst/styrka

18.00: 13+: Spänst/intervaller

TORSDAGAR, olika platser:

17.45: 7-8 Orienteringsträning

18.00: 9-15+ Orienteringsträning

- Samtliga ledare har godkänt registerutdrag från Polisens belastningsregister
- Många ledare har gått ledarutbildning
- Extra vuxna klubbkompisar finns på de första träningarna på vårterminen



www.gmok.se –
alltid uppdaterad



Det lilla extra...

Träningar

23/3 Vårupptakt i Skatås (alla grupper)

13/4 och 5/5 Klubbgemensam träning

29/3, 5/4, 12/4, 19/4, 26/4 Onsdagsträning för föräldrar

8/6 Sommarfest och träning vid Lilla delsjöns badplats

Läger/dagläger

31/3-2/4 fr-sö Vårklubbläger i Tibro

2/2, 6/5 Heldagsaktivitet

(dagläger/träningsdag/tävling/kick-off)

3-4/6 Familjeläger Kinnekulle och Skara sommarland
(ev. storbuss)

Tävlingar med det lilla extra

Vårserien*: 25/4, 6/5, 16/5, 27/5, 6/6

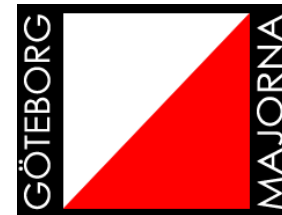
Stafetter: 25/3 Brudarebackens sprintstafett,

20/5 10-mila, 10/6 DM sprintstafett

11/6 DM Sprint

* Fem tävlingar i Göteborgs närområde för barn och ungdomar. Alla upp till 16 bör vara med på minst en Vårserien.

BARN OCH UNGDOM VÅREN 2023



www.gmok.se –
alltid uppdaterad

Februari (Ti Skatås, löpning)

2 to Skatås Råven 9+ år

4 lö Kick-off Kviberg orientering,
beachvolleyboll

9 to Skatås Skogsintervaller 9+

16 to Sportlov - ingen träning

23 to Skatås Lerie special 9+/Mareld

Nattcup* 13+

25 lö GOF-träning* 13+

April (Ti Skatås, löpning)

1-2 lö-sö Läger Tibro (hela klubben)

6 to Skatås 7-8 (ingen org. träning övriga)

6-10 olika påsktävlingar

13 to Lindholmen 7+ (träning hela klubben)

Påskspecial

15-16 lö-sö Tävlings Göteborgsdubeln (Lerum,
Sjövalla)

20 to Härlandatjärn - träningstävling 7+

22 lö Tävlings Herkules skogsdåd

25 to Vårserie 1 Mölndal Outdoor IF

26 on Sprintcup 11+

27 to Skatås 7-10, Masten 11-12, ? 13+

30 lö Tävlings: Orinto, Bollebygd

Maj (Ti Skatås, löpning)

1 må Tävlings: Rydboholm

3 on Sprintcup 11+

4 to Skatås 7-8, Slottskogen 9+

6 lö Vårserie 2 GMOK Hjällbovallen och

DAGLÄGER

7 sö Tävlings: Gällstad

10 on Sprintcup 11+

11 to Delsjöns badplats 7+

16 maj Vårserie 3 IK Uven

18-21 maj Stafett 10-mila, Skellefteå

24 on Sprintcup 11+

25 to Skatås 7-10 Safjället 11-12, ? 13+

27 lö Vårserie 4 OK Landehof

28 sö Tävlings: Stenungsundsprint (sprint x 2)

Mars (Ti Skatås, löpning)

2 to Skatås StjärnOL 9+

3-5 fe-sö Åhus tävling

9 to Skatås Kartminnesintervaller 9+

10-12 fr-sö tävling Skummeslöv/Halmstad

16 to Skatås Keps-OL 9+ /

Mareld Nattcup 13+

17-19 fr-sö tävling Göteborgs premiären

18 lö Upptakt 11+ Intro nya orienterare

25 lö Brudarebackens sprintstafett

(Göteborgs skidklubb)

23 to Vårstart träningar! Skatås 7+

30 to Skatås 7-12, + 13+

31 fr Läger Tibro (hela klubben, alla åldrar)

- Detaljerad info finns på hemsidan och veckomail
- Svar på kallelse, *anmäl dig alltid i god tid*
- Var ombytt och träningsklar vid starttiden 17.45 för 7-8, 18.00 för 9-15+
- Fikansvarig familj meddelas inom varje träningsgrupp
- Föräldrar behöver hjälpa till vid GMOKs arrangemang, och gärna också vid träning med t ex inlockning av kontroller eller annat praktiskt

Juni (Ti Skatås, löpning)

1 to Skatås 7-12, ? 13+

3-4 lö-sö Läger Kinnekulle/Skara

sommarland. Ev. storbuss el.

Unionsmatchen i Fredrikstad 13+

6 ti Vårserien 5* Sävedalens AIK

8 to Sommarfest med träning Lilla

Delsjöns badplats 7+

Lilla Delsjöns badplats

10 lö Tävlings: DM sprintstafett

11 sö Tävlings: DM Sprint GMOK

15-17 eller 18-20 GOF läger 11-12

17 alt 18 GOF dagläger 10 år

18-20 O-camp 13+

28 Skene sommarorientering

ALLTID PÅ TISDAGAR Skatås:

Kl. 17.45: 9-12 år:

löp/spänst/styrka 9-12 år.

Kl. 18.00: 13+:

Spänst/intervaller

Läger i april – hela klubben

31/3-2/4 i Tibro

Läger i juni

18 eller 19 GOF-dagläger 10 år

15-17 alt 18-20 GOF-läger 10-

12 år (2 övernattningar)

18-20 sö-to O-camp 13-18 år

Klubbgemensamma träningar
även på sommaren.

HÖSTEN

4-5/8 fr-lö Ungdomens 10-mila

17/8 to Höststart träningar!

6-8/10 fr-sö 25-manna, Stafett i

Stockholm, storbuss

* GOF-träning från 13 år // Mareld nattcup – anmälan i Eventor // Alla tävlingar – anmälan i Eventor // Fokustävlingar GMOK // Ledare som tävlingsvärd

GÖTEBORG-MAJORNA OK

Klubben för alla ambitioner

