



## AKTIVITETER I VÅR!

- **Våffelköret** söndagen den **25 mars** kl **10.00** på **Högaliden**. Först tränar vi och sedan äter vi våfflor tillsammans. Ansvarig Ingrid och Eva
- Pröva på **skytte-ol** i Påsk. Skytte med puls **långfredagen, påskafton** och **påskdagen** kl **10.00** på **P4** minimiålder 12år. Frågor svarar Ingrid på.
- **Annandagpåsk** kl **10.00** **Träningsorientering för alla** på **Högaliden**. Passa på att prova på karta och kompass innan orienteringssäsongen startar. Ansvarig Ann-Kristin
- **Parkorientering torsdagen** den **8 april** träning för alla i **Stadsparken** kl.**18.00**. Samling vid **Scenen**. Ansvarig Eva.
- **Torsdagen** den **15 april** kl **18.00** är det **träning** för ungdomar och vuxna på **Högaliden**. Vi fortsätter sedan under april, maj och juni med torsdagsträning på Högaliden kl 18.00.
- Samma torsdag kl 18.00 startar vår **nybörjarkurs/fortsättningskurs i orientering**. Nybörjarkursen är 6 ggr måndagar och torsdagar tom 3 maj. Se annan bilaga.  
**Vi behöver hjälp av just dej till våra torsdagsträningar!** Sätta ut kontroller, lägga träningsbanor m.m. Kontakta Ann-Kristin 31808 eller Ingrid 40035

### Närträningar:

Tisdags-OL startar 13 april start mellan 17.00 och 18.30. Samlingsplats? Se månadsprogrammet och IF Hagens hemsida länk finns via vår hemsida.  
POL torsdagar start 8 april start 10.00. Se länk via vår hemsida.

### Tävlingar:

Torsdagen den 1 april, Pjäxjakten natt. Första start 20.30 Anmälan via IKGandviks hemsida.  
Fredag 9 april, Tibroträffen natt. Första start 20.30.  
Lördagen 10 april, Tibroträffen medel. Första start 14.30.  
Söndagen 11 april. Tibroträffen lång. Första start 10.00.  
Lördagen den 17 april. Gudhem medel. Första start 10.00.  
Söndagen den 18 april. Falköping lång. Första start 10.00. OBS! Ingår i Westgota cup 2010.  
Söndagen den 25 april. Tidholm medel. Första start 10.00.  
Lördagen den 1 maj, OKGränsen (Fagerhult) Första start 10.00.  
Söndagen den 2 maj, IK Ymer lång. Första start 10.00  
Lördagen den 1maj och söndagen den 2maj, 10-mila, herrlag och damlag.  
Lördagen den 8 maj, SOK Träff (Mölltorp). Första start 11.00.  
Söndagen den 9 maj, Lidköping medel. Första start ??  
Söndagen den 23 maj, Rydboholm, DM Sprint. Första start 12.00 OBS! Ingår i Westgota cup  
Söndagen den 30 maj, IF Hagen, sprintSkaraborgsmästerskap. Första start 15.00.  
Söndagen den 6 juni, Sommarlandssprinten. OBS tidig start.

Avresetid och tävlingsvärd se hemsidan och månadsprogrammet.

Ev ändringar och tillkommande träningar/tävlingar se hemsidan och månadsprogrammet.