



## Planering för SAIKs seniorer och juniorer hösten 2020

⇒ **Först och främst** - vill du springa SM?

Anmäl dig till SM medel och lång-projektet:

<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/12614>

Anmäl dig till SM Sprint-projektet:

<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/12615>

⇒ Gemensamma sprint-träningar inför SM med IFK och GMOK kommer hållas dessa datum: **24/9, 29/9, 2/10**

### Planering (fram till sprint SM-helgen)

**11/8**

upptaktsmöte fokus SM(efter tisdagsträningen)

**22-23/8**

[Hjortmedeln](#)

**29/8**

(OK Gipen) Obs! Vi arrangerar [Kåsjön Trail](#), där behövs funktionärer!

HD21 [Spetstävling Västervik](#) Medel

**30/8**

[Vänersborgsmedeln](#)

HD21 [Spetstävling Västervik](#) Lång

**5/9**

[DM Medel Gbg Kungälv](#) (OBS! ej för SM-löpare)

[DM Medel Uddevalla](#) (endast för SM-löpare)

**6/9**

[DM Lång Uddevalla](#) (endast för SM-löpare)



## Planering för SAIKs seniorer och juniorer hösten 2020

**12-13/9**

Vi arrangerar Partilletrippeln, ett förslag är att SM löpare springer banorna på morgonen för bra och relevant genomkörare inför SM.

**18/9**

[kval SM medel/lång](#)

**19/9**

[SM Medel final](#)

**20/9**

[SM Lång final](#)

**10/10**

SM Sprint [kval](#) + [final](#)

**11/10**

[SM Sprintstafett](#)

Som vanligt är det viktigt att ha kontakt med UK/coacher om din status samt hålla dig uppdaterad på tävlingarnas status (som i år kan svänga snabbt).

- *Kämpa å gå på!*