



Orienteringsklubben

**MÅSEN**

Oxelösund



# Måsguiden 2018



Orienteringsklubben  
**MÅSEN**  
Oxelösund



# Innehåll

- Bra datum att komma ihåg under hösten
- Idrotten vill
- Färgtrappan
- Utrustning
- Träning
- Föräldramedverkan
- Medlemskap
- Tävling



Orienteringsklubben  
**MÅSEN**  
Oxelösund



## Bra datum att komma ihåg under hösten 2018

26 aug	DM-stafett, NAIS	29 sept	4-klubbsmatch 4, OK Måsen
1 sept	100-årstävling, Åkers IF	30 sept	Trosa skogslopp, Trosa
2 sept	Gripträffen, OK Grip	6 okt	25-manna, Stockholm
4 sept	4-klubbsmatch 3, Nyköpings OK	20-21 okt	Dala-dubbeln, Falun
22 sept	DM-medel, OK Tjärnen	23 okt	höstavslutning för träningarna
23 sept	DM-lång, IK Standard	27 okt	Stockenfejden, Strängnäs

Detta är ett urval av tävlingar som finns, titta i kalendern på hemsidan, där finns tips på fler tävlingar i närområdena, Stockholm och Östergötland, om du är intresserad.

**OK Måsens egna aktiviteter under jubileumsåret 2018 när OK Måsen fyller 70 år:**

<b>8 sept</b>	<b>Jubileumssprint, tvåmannastafett</b>	<b>17 nov</b>	<b>Jubileumsfester för ungdomar och vuxna</b>
---------------	---	---------------	---

Motionsbingo på söndagar vid bingovagnen på Femöre, från 9 sept till 2 dec

Aktuell information finns alltid på hemsidan [www.okmasen.se](http://www.okmasen.se)



Orienteringsklubben  
**MÅSEN**  
Oxelösund



OK Måsen arbetar efter Idrottsrörelsens gemensamma verksamhetsidé

## **Idrotten vill**

som har FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen) som grund

### **Idrott för barn upp till 12 år**

- Alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar
- Träningen ska vara lekfull, allsidig och i en trygg miljö
- Glädje, gemenskap och lusten att röra sig sätts främst
- Liksom lek är tävling en naturlig del av idrotten men resultat ges liten uppmärksamhet

### **Idrott för ungdom 13-18 år**

- Träningen ska vara allsidig
- Viktigt med glädje, gemenskap och rent spel
- Övergången ska ske gradvis och hänsyn ska tas till olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt
- Ungdomars erfarenhet och synpunkter ska tas tillvara
- Ledarskap är en naturlig del av ungdomars idrottsutbildning



Orienteringsklubben  
**MÅSEN**  
Oxelösund



## Färgtrappan

Träningen följer de olika stegen i trappan (från lätt till svår) . När du klarar alla målen i en färg går du vidare till nästa steg i färgtrappan.

Färg	Målen	Klass vid tävling
Grön	Kartförståelse, kartans färger, vanliga karttecken, passa kartan, vikning av kartan och tumgrepp, kontrollbeskrivning och kodsiffror, följa tydliga ledstänger, ledstångsbyte	Inskolning U1
Vit	Fler karttecken, följa mindre tydliga ledstänger, kontrollbeskrivning och kontrollföremål, kontroller vid sidan av ledstången, tänka framåt och göra olika vägval, gena och snedda kortare sträckor, förstå kompassen	U2 D10, H10 D12 och H12 kort
Gul	Gena och snedda längre sträckor, kompassteknik, förstå hållpunkt, avståndsbedömning och kartskalor, förstå och använda attackpunkt, framförhållning och bedöma vägval, förstå tydliga höjdkurvor, avhopp från ledstång, alla karttecken och kontrollbeskrivning	D12, H12 D14 och H14 kort
Orange	Förstå detaljerade höjdkurvor, grovorientera och förenkla kartbilden, följa naturliga ledstänger, kompassriktning längre sträckor, bedömning av vägval på längre sträckor – avstånd/framkomlighet/nivåskillnader/fartanpassning, svårare kontrollpunkter	D14, H14 D16 och H16 kort
Blå	Framförhållning, lyfta blicken, svåra vägval, svåra kontrollpunkter, noggrann kompassriktning	D18 -, H18 -



Orienteringsklubben  
**MÅSEN**  
Oxelösund



## Utrustning som behövs

- Oömna **kläder** som tål buskar, snår och vatten och lera. Benen och kroppen måste vara täckta av tyg när du ska springa i skogen. OK Måsen har klubbkläder av lätt och tunt tyg som finns att köpa till subventionerade priser. Läs mer på hemsidan under rubriken Om klubben/Kläder.
- Oömna **skor** som tål skog och mark. Det finns speciella orienteringsskor som du lättast köper ute på orienteringstävlingar där det brukar finnas sporttält med försäljning av utrustning.
- **Kompass** finns också att köpa i samband med tävlingar. Klubben har köpt in några som finns till försäljning. Det finns många olika sorters kompasser, är du osäker på vilken som passar rådfråga gärna någon av ledarna.
- Stämpelpinne (**SI-pinne**) finns att låna av klubben vid behov. Vill du ha en "egen" kan du "hyra" av klubben eller köpa på webben [www.sportident.se](http://www.sportident.se)
- **Pannlampa** kan behövas i början och slutet av säsongen. Finns att låna av klubben.



Orienteringsklubben  
**MÅSEN**  
Oxelösund



## Träning

Under vår och höst är det träning på tisdagar kl 18.00 vid Vita Villan på Jogersö. Om det blir annan plats eller tid meddelas det på hemsidan.

Träningen håller på ca 1 timme, för de äldre kan det ibland vara mer än 1 timme. Efter träningen är det dusch och ombyte och sedan gemensamt fika (smörgås och dryck) i Vita Villan.

Under vintern är det inne- och uteträning på onsdagar i och vid Breviksskolans sporthall.

Vintertid ordnas nattcuper och söndagsträningar tillsammans med OK Hällen och Nyköpings OK.

Om man vill träna själv pågår Naturpasset mellan april och september. För mer information läs på hemsidan under rubriken "Motion & Friluftsliv".



Orienteringsklubben  
**MÅSEN**  
Oxelösund



## Föräldramedverkan

- Som förälder är du varmt välkommen att delta i träningen.
- Önskvärt att du följer med ditt barn vid tävling.
- Någon gång under året är man tisdags- och/eller veckovärd. Fördelning och information skickas direkt till berörda.
- Hjälpa till på klubbens aktiviteter t ex tävlingar, inventering på ICA, motionsbingon.





Orienteringsklubben  
**MÅSEN**  
Oxelösund



## Att bli medlem

Du som är ny får gärna vara med på träningen några gånger för att prova innan du blir medlem och betalar medlemsavgift.

För att bli medlem följer du instruktionerna som finns på OK Måsens hemsida [www.okmasen.se](http://www.okmasen.se) under rubriken Om klubben, Bli medlem.

Medlemskapet innebär t ex att du är försäkrad under föreningens aktiviteter och får disponera vår klubbstuga mm.



Orienteringsklubben  
**MÅSEN**  
Oxelösund



## För dig som vill vara med på tävling

Det finns banor för alla åldrar, både när det gäller svårighet (färg) och längd på banan. Du kan anmäla dig i förväg eller på plats samma dag som tävlingen är (direktanmälan/öppen bana). OK Måsen står för anmälningavgifterna (undantag är O-ringen). Har du anmält dig i förväg och sedan inte startar får du betala själv (gäller inte 4-klubbsmatcher), samma gäller för förhöjd avgift vid efteranmälan (föranmälan när sista anmälningdag har passerat).

Föranmälan till tävlingar görs via Eventor, finns som bildlänk på hemsidan. Då behöver du ha "egen" SI-pinne. Har du inte det eller är osäker på hur du ska göra be någon ledare om hjälp. Du kan också prata med ledaren om vilken klass (svårighet/färg/ålder) som kan vara lämplig.

När det är tävlingsdag brukar vi ha gemensam samling vid Tempo i Sunda för de som vill. En fördel med gemensam samling är att du som inte har bil kan åka med någon av de andra, en annan fördel är om du är ovan att åka på tävling finns någon som kan hjälpa till med praktiska saker kring tävlingen (anmälan, start, dusch, marka (enklare försäljning av korv, smörgåsar, godis, dricka mm)).

Information om avresetid och vem som är reseledare finns alltid på hemsidan. Meddela gärna reseledaren om du anmält dig i förväg och inte kommer till den gemensamma samlingen.