



Orienteringsklubben

MÅSEN

Oxelösund



Måsguiden 2018



Orienteringsklubben
MÅSEN
Oxelösund



Innehåll

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



Orienteringsklubben
MÅSEN
Oxelösund



Bra datum att komma ihåg under våren 2018

2 april	Kringelträffen, Södertälje	8 maj	4-klubbsmatch 1, Trosa
6 april	Svartnatta, Vingåker	19 maj	DM sprint, Strängnäs
15 april	Stigtomtakaveln	26 maj	OK Måsens ungdomstävling
21 april	OK Tor, ungdomstävling, Torshälla	31 maj	4-klubbsmatch 2, Stigtomta
22 april	Torfejden, Torshälla	5 juni	Avslutning tisdagsträningarna
28 april	Föreningsdag med ICA Kvantum	12 juni	Gängkavlen
1 maj	Klemmingekampen, Gnesta	19 juni	Melkers minne, ungdomstafett (Södertälje)

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.

Motionsbingo på söndagar vid bingovagnen på Femöre, sista gången är 6/5

Aktuell information finns alltid på hemsidan 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
- **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 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 anmälningsavgifterna (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 anmälningsdag 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.