

# Ungdomsorientering 2020

## Trosabygdens Orienteringsklubb

**Vi ska bli fler och bättre orienterare, som har roligt tillsammans!**

Ungdomssektionens vision

### Information

#### Målgrupp

Barn- och ungdomsgruppen 7-16 år har växt de senaste åren och är numera en ganska stabil grupp, där vi kontinuerligt är ca 20-25st på träningarna. På deltagarlistan var vi strax under 40st år 2019.

Ungdomarna är indelade i grupper där de olika färgerna symboliserar olika svårighetsnivåer på banorna.

**Grön/vit grupp** för nybörjare, träningen startar med lek innan enklare orienteringsövningar. För i stort sett alla i Grön/vit grupp behövs föräldrar (motsvarande) som skuggar (följer) barnen under träningen.

**Gul grupp** för de som snart skall börja tävla på gula banor alt tävlar på gul bana. Fokus ligger på att våga orientera själv och lämna stigarna.

**Orange grupp** för de ungdomarna som kan orientera lite mer i terrängen, stort fokus på teknik och trygghet.

**Violett grupp** för de äldsta ungdomarna som klarar lite svårare orientering (på gränsen mellan medelsvåra och svåra banor). Vi har idag inte några ungdomar i den kategorin.

På grund av att antalet barn ökar är vi i behov att utöka ledargruppen med 1 eller 2st tränare, i förstahand i Grön/vit grupp. Som ledare i Grön/vit grupp skall man kunna hålla en lekfull uppvärmning och gå igenom grundläggande orienteringstecken och uppmuntra barnen till att tycka om orientering.

Så om du har möjlighet att hjälpa till som ledare, tveka inte att höra av dig till nån av oss ledare, så kan vi sy ihop nåt som passar.



# Ungdomsorientering 2020

## Trosabygdens Orienteringsklubb

**Vad kan du förvänta dig och vad förväntas av dig, som är en del av Trosabygdens OK.**

Ni kan förvänta er:

- Organiserade träningar varje tisdag från mitten av mars till mitten av oktober (sommaruppehåll från mitten av juni - mitten av augusti)
- Möjlighet till att delta på sommarläger (mot mindre kostnad)
- Möjlighet till att delta i 4-klubbsmatcher (Trosa, Nyköping, Oxelösund och Stigtomta)
- Fria startavgifter till orienteringstävlingar (undantaget O-ringen, där man kan få rabatt)
- Fria tävlingströjor, som lånas ut.
- Subventionering (50% för ungdomar) vid köp av tävlingskläder, träningsoveraller mm.
- Fritt bad på Safiren september-mars (lördagar 15:00-16:00) Fritt spinning pass 1ggr/vecka januari-april
- Torsdagsträningar i form av Poängjakt (Nivå Gul, Orange, Blå, Svart)
- Soppa i klubbstugan efter tisdagsträningarna.

Det här förväntas av er:

- Att ni betalar medlemsavgift (enskilt medlemskap eller familjemedlemskap)
- Att barnen deltar av egen vilja, och är motiverade till att träna orientering. Känner de sig trötta och oengagerade, är det ofta bättre för gruppen att de vilar, eller byter till en enklare nivå på just den träningen. (Detta hanteras av föräldern)
- Att ni hjälper till vid minst 2st av klubbens evenemang. Evenemangen är det som drar in pengar till klubben och gör att vi bl.a. slipper sälja lotter, och betala anmälningsavgifter. (Klubbens evenemang är Trosa Skogslopp, Trosa Stadslopp, Hedebytrampet och Trosatrampet)
- Att ni hjälper till när vi anordnar barnens 4-klubbsmatch i Vagnhärad.

Det här önskas av er:

- Att ni kan hjälpa till på barnens läger
- Att ni kan hjälpa till med inplockning och ev utsättning av kontroller vid någon eller några träningar.
- Att ni meddelar om ert barn inte kommer närvara på träningen (mail,sms,fb)

### Träningarna och tävlingar

Vanliga Tisdagsträningarna startar kl. 18:00 så det är bra om man är på plats 5-10 minuter innan. Tidigt på våren och sent på hösten kan vi komma att tidigarelägga starten pga mörker.

Träningarna startar den 17 mars i Pilskogen, (samling kl 17:30 Vid sandgropen, mer info kommer i FB utskick närmare träningen). Kommunikationen kring träningar sköt till stor del via Facebook, så håll utkik där.

På träningar har vi långa byxor och oömma skor på oss. Orienteringssporten har ett regelkrav om heltäckande klädsel. Tröja med korta ärmar är dock tillåtet.

Redan på helgen efter den första träningen finns det möjlighet att åka på en fin tävling i Södertälje och tävla på Kringelträffen den 22/3. Men det som vi framförallt vill flagga för är helgen 28-29 mars då Nyköpings OK och OK Måsen arrangerar sina årliga tävlingar. På lördagen är det individuell tävling och på söndagen är det stafett. Förhoppningsvis kan vi ställa upp med minst 2-3st olika lag, så boka inte in nåt annat då. **(tyvärr inställt 2020 pga. Covid-19)**

# Ungdomsorientering 2020

## Trosabygdens Orienteringsklubb

### 4-klubbsmatch

4-klubbsmatchen är en poängtävling för ungdomar där klubbarna Trosabygdens OK, Nyköpings OK, OK Hällen (Stigtomta) och OK Måsen (Oxelösund) turas om att arrangera varsin lättasam tävling för ungdomarna. Syftet med 4-klubbsmatcherna är att ungdomarna skall få känna på hur det är att tävla och att dom får träffa ungdomar från andra klubbar. Det viktigaste är att delta. (tyvärr inställt 2020 pga. Covid-19)

### Medlemsavgifter

Bankgiro 206-2867

300 kr för familj (alla boende på samma adress)

150 kr för enskild senior

100 kr för ungdom/studerande t o m 20 år

Samtidigt "mejlar" du dina eller hela familjens uppgifter till kassören Jan-Åke Mahlin

[mahlin.jan-ake@telia.com](mailto:mahlin.jan-ake@telia.com)

- Namn • Personnummer, alla siffror (yyyymmdd-nnnn) • Gatadress • Postadress
- Mejladress och tele (Viktigt då viss klubbinfo skickas via mail)

### Läger

Inför sommaruppehållet är det planerat ett ungdomsläger vid Norrbyvallen, Västerljung.

Mer info kommer.

### Nya ungdomar

När det kommer nya ungdomar till träningarna så hinner vi som ledare inte riktigt med att presentera oss, sporten och varför det är så himla kul med orientering. Därför kommer vi börja med att ha startuppträffar 2-3 st /säsong, då kommer vi presentera vad, hur och var man ska orientera med oss. Första träffen för nya deltagare, kommer att ske den 31 mars kl. 17:00 fram tills träningen startar kl. 18:00.

### Ledare

Elis Andersson [elis.andersson@nokon.se](mailto:elis.andersson@nokon.se) 0733-168323

Anders Runander [andrund@telia.com](mailto:andrund@telia.com)

Robert Högfors [laptopen@live.se](mailto:laptopen@live.se)

Mia Thedvall [mia.thedvall@gmail.com](mailto:mia.thedvall@gmail.com)

Henrik Nordin [henrik.19t@gmail.com](mailto:henrik.19t@gmail.com)

Tomas Nöremark [tomas.noremark@gmail.com](mailto:tomas.noremark@gmail.com)

Magnus Lömäng [magnus.lomang@comhem.se](mailto:magnus.lomang@comhem.se)

Örjan Nordberg [larsorjannordberg@gmail.com](mailto:larsorjannordberg@gmail.com)

# Ungdomsorientering 2020

## Trosabygdens Orienteringsklubb

### Nivåer i orientering

De här är de olika nivåerna/ färgerna som vi inom orienteringen ofta pratar om. För att inte tvinga någon till att tävla på för svåra banor, finns det alltid ÖM (Öppen motion) eller U-Klasser (Utvecklingsklasser) på tävlingar. På så sätt kan man alltid välja den svårighetsgraden som känns rätt.

Nivå	Moment	Klasser
<b>Blå/ Svart</b>	Välja rätt teknik vid varje tillfälle. Behärska olika kartor och olika terrängtyper. Grovorientera/generalisera på detaljrika kartor. Skråorientera i alla typer av sluttningar (längs med, diagonalt) Få en känsla för terrängtyp genom att se kartan. Svår vägvalsbedömning. Finorientera i detaljrik terräng.	HD18-95 ÖM7-9
<b>Violet</b>	Välja teknik efter svårighet och förmåga. Skråorientera – hålla höjd. Kontrolltagning utan uppfångare. Hållanoggrann riktning. Kontrolltagning i detaljfattig terräng. Terrängförståelse – kunna anpassa tekniken efter terrängtypen. Framförhållning, lyfta blicken – microvägval.	HD16 HD17-20 Kort
<b>Orange</b>	Kontrolltagning i kurv bilden med uppfångare. Använda höjdformationer som ledstång (stråk) eller hållpunkt. Vägvalsbedömning utifrån längd, framkomlighet och säkerhet via hållpunkt. Förenkla, förstora och förlänga kontroll. Grovorientera – generalisera. Förstå höjdkurvor.	HD14 HD16 Kort ÖM5-6
<b>Gul</b>	Alla karttecken och viktiga delar i kontrollbeskrivningen. Finorientera på korta sträckor. Grundläggande höjdkurvförståelse (högsta höjd, tydliga höjdkanter) Bedöma vägval mellan olika ledstänger med olika framkomlighet och längd. Sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning. Förstå och använda attackpunkt. Avståndsbedömning och förstå kartskalor. Grovorientera från en ledstång till en annan. Förstå vad hållpunkt är (skillnad mellan hållpunkt och ledstång). Kompasseteknik. Hur använder jag kompassen? <b>Gena mellan ledstänger.</b>	HD12 HD14 Kort ÖM3-4
<b>Vit</b>	Gena över öppen mark. Passa kartan med hjälp av kompassen. Se vägval, kort eller lång väg. Kartläsning med enkel framförhållning. Kartläsning och kontrolltagning på terrängföremål bredvid ledstång. Kontrollbeskrivning – kontrollföremål. Orientera längs mindre tydliga ledstänger.	HD10 HD12 Kort U2 ÖM1-2
<b>Grön</b>	Orientera längs tydlig ledstång. Hantera ledstångsbyte vid kontroll och/eller på sträckan. Kontrollbeskrivning – kodsiffror. Vikning av kartan och tumgrepp. Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag? Kartans färger, de första karttecknen och banpåtryck. Översättningsförmåga, översätta kartan <-> verkligheten. Grundläggande kartförståelse – vad är en karta?	Inskolning U1