

# Sjövalla Orientering

## Träningsprogram vit-gul

Hösten 2018, uppdaterat 180911



Datum	Dag	Tid	Aktivitet	Plats/Arrangör	Övrigt
16 aug	Tors	18:00	OL-träning	Finnsjögården	Säsongsstart!
19 aug	Sön	18:00	Tävling: Partilletrippeln Medel (se även natt på fredagen och sprint på lördagen)	Sävedalen	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/21808">https://eventor.orientering.se/Events/Show/21808</a>
23 aug	Tors	18:00	OL-träning	Handikappsbadet Rådasjön/Möln dal	
24-26 aug	Fre-Sön		Uppstartsläger	Skene	Se inbjudan på email
26 aug	Sön		Tävling: DM Lång	Hindås	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/18241">https://eventor.orientering.se/Events/Show/18241</a>
30 aug	Tor	18:00	OL-träning	SAIK, Björndammen	
1 sep	Lör		Tävling: Aleträffen	Surte	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/18320">https://eventor.orientering.se/Events/Show/18320</a>
2 sep	Sön		Tävling: Pepparkaksluffen	Surte	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/18608">https://eventor.orientering.se/Events/Show/18608</a>
6 sep	Tors	18:00	OL-träning	Landehof	Stafett-träning
13 sep	Tors	18:00	OL-träning	ÖIS/Lackarebäck	Pendelparkeringen Delsjömotet
15 sep	Lör		Tävling: Landehofs höstweekend	Östra Landvetter	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/18349">https://eventor.orientering.se/Events/Show/18349</a>
16 sep	Sön		Klubbmästerskap Lång	Hällingsjö	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/23202">https://eventor.orientering.se/Events/Show/23202</a>
20 sep	Tors	18:00	OL-träning	Horsikan	
22 sep	Lör		Tävling: DM Medel	Säve	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/18581">https://eventor.orientering.se/Events/Show/18581</a>
23 sep	Sön		Stafett: DM stafett	Säve	<a href="https://eventor.orientering.se/Activities/Show/8952">https://eventor.orientering.se/Activities/Show/8952</a>
27 sep	Tors	18:00	OL-träning	Wendelsberg	
29 sep	Lör		Tävling: Medeluven		<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/18352">https://eventor.orientering.se/Events/Show/18352</a>
30 sep	Sön		Tävling:FOL-skubbet	Källered	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/18405">https://eventor.orientering.se/Events/Show/18405</a>

Datum	Dag	Tid	Aktivitet	Plats/Arrangör	Övrigt
4 okt	Tor	18:00	OL-träning	Herkules	
11 okt	Tor		NärNatt Cup #1	Landehof	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/23395">https://eventor.orientering.se/Events/Show/23395</a>
16 okt	Tis	18:00	Spök-OL	Finnsjögården	
18 okt	Tor		NärNatt Cup #2	Lerum	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/23396">https://eventor.orientering.se/Events/Show/23396</a>
20 okt	Lör		Stafettävling: IFKs höststafett	Hjällbo	Bra stafett även för dem som ej sprungit stafett tidigare!
21 okt	Sön		Tävling: GMOKs höstmedel	Hjällbo	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/18240">https://eventor.orientering.se/Events/Show/18240</a>
25 okt	Tor		NärNatt Cup #3	Alehof	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/23397">https://eventor.orientering.se/Events/Show/23397</a>
9-11 nov	Fre-Sön		O-event: Läger m tävlingar (zoo-orienteringen!)	Borås	Info kommer via email
18 nov	Sön	15-17	Avslutning	Finnsjögården	

*Välkommen till en ny säsong!*

## TRÄNINGAR

Vi har våra träningar på torsdagar kl 18.00. Till träningen kommer du sportklädd i löparskor och har med dig en vattenflaska. Alltid långa byxor (helt täckta ben). Om du har en egen kompass tar du med den, men vi har även ett mindre antal kompasser till utlåning vid de tillfällen då det behövs. Vi bjuder på frukt efter träningspasset.

Träningsarna är både vid vår klubbstuga, Finnsjögården, och på andra ställen i och omkring Mölnlycke. Läs träningsprogrammet, men kontrollera alltid det email vi skickar ut någon dag i förväg för mer detaljer och ändringar.

Vi tränar löpning på tisdagar. Detta pass är tillsammans med den orange/violetta-gruppen, samt vuxna och passar främst för de som springer gul bana, eller är 11-12år. Här är även föräldrar välkomna att träna, även utan barn för den som vill.

Viktigt på orienteringsträningen är att du ALLTID säger ett tydligt "hejdå" till den av oss som har närvarolistan innan du går hem.

Vi försöker trycka upp extra kartor så att även föräldrar som inte följer med sina barn kan springa en bana. Detta dels för att det är bra med många vuxna i skogen om någon behöver hjälp, men också för att vi tycker det är kul om fler testar på orientering – man är aldrig för gammal!

## VIT, LJUSGUL eller GUL?

Vit och gul är benämningar på olika svårigheter på banor, länk till mer information finns längre ned. Vitgul grupp är en stor grupp och vi kommer oftast dela upp oss i tre olika undergrupper, vilket gör att vi kan ge information på rätt nivå. Ofta springer vi olika svåra banor.

*Vit* – springer oftast med förälder, relativt ny i vit/gul, kanske provat tävla i U1, U2. Här fokuserar vi på att säkerställa att grunderna sitter och att våga springa själv. De flesta kontroller sitter i stigmorsningar eller väldigt nära stigen eller annan tydlig ledstång, dvs samma svårighet som H/D10 är på tävlingar.

*Ljusgul* – hit går man när man orienterar själv utan förälder. Troligtvis har man deltagit i tävlingar i tävlingsklass (H/D10 el. H/D12K). Här utmanar vi ibland med lite svårare kontrollpunkter/sträckor som är åt det gula hållet.

*Gul* – Springer tävlingar på gul nivå (HD12) eller kommer snart göra det. Här springer vi gula banor (kontroller längre från ledstången, gena genom skogen etc) och utmanar ibland med kontrollpunkter/sträckor som är åt det orangea hållet (följa höjder mm). Vi pratar om orienteringsteknik och ibland skuggar vi längs banan och ger återkoppling.

Nivån i både ljusgul och gul kommer hösten 2018 vara lite svårare än tidigare så välj gärna en lägre grupp om du är osäker! Vi kommer även ta de barn som är helt nya (dvs inte kommer från grön grupp eller SOL-skolan) samt de som önskar en repetition, vid sidan om för att i lugnt tempo gå igenom karttecken, passa kartan etc. Det innebär att även vit grupp kommer hålla en högre nivå och vi rekommenderar att alla som ännu inte klarar sig själva i skogen väljer denna grupp!

Fråga oss gärna om ni har funderingar på var just ert barn ska vara med.

Det blir dags att gå vidare till orange grupp ungefär när man fyller 13 men här flyttas ingen upp utan överenskommelse med oss tränare. Det blir betydligt svårare och är viktigt att ha god koll på grunderna innan man går upp. Allt för att det ska fortsätta vara roligt att orientera! I samband med övergång till orange hålls en gemensam introduktionskurs med både teori och praktisk utbildning ute i skogen.

## **KOSTNADER:**

Träningsavgiften för en termin är 100:-, betalas kontant eller swish vid terminstart till Karin 0733-983354

Vi vill också att du är medlem i Sjövalla:

<http://www.sjovalla.se/foreningen/Medlemsavgift/>

Pris för tävlingar syns i Eventor. Tävlingar sponsras till viss del av Sjövalla för ungdomar, för detaljer <http://orientering.sjovalla.se/Information/vadbetalarklubben/>.

Klubben är också jättetacksam om föräldrar ställer upp som funktionärer vid klubbens arrangemang några gånger om året, mer information via email när det är aktuellt. Det finns alltid uppgifter som inte kräver några förkunskaper!

## **TÄVLINGAR**

Tävla i orientering kan du göra från du bara är några år gammal och sedan resten av livet, och både som helt nybörjare och som elit. Det finns ett stort antal klasser att välja på, både där du springer helt själv (tex Herrar10 och Damer12) och där du har sällskap av kompis eller vuxen (Inskolning, U1, U2). Det är detta som dels gör orienteringen så unik och gör att tävlandet alltid blir på lagom nivå. Våga prova!

Det är enkelt att tävla och till U1 och U2 kan du anmäla dig på plats på tävlingen. Har du ingen sportidentpinne (används för elektronisk stämpling vid kontrollen) kan du hyra detta. De flesta

tävlingar har både sportförsäljning, enklare servering och dusch och är fyllda av människor som gärna hjälper till om du känner dig osäker på hur det går till!

Information och föransmälan till tävlingar finns på Eventor. Det är lika bra att skaffa sig ett konto hit direkt då vi även hanterar anmälan till tex läger här. Mer info:  
<http://orientering.sjovalla.se/Information/tavlingsanmalan/>

Några utvalda tävlingar ser du i träningsprogrammet, prova gärna minst ett par tävlingar under säsongen.

Vi har också två Sjövalla-medaljer för tävling. Bronsmedalj får du när du sprungit din första tävling i U1, U2 eller en parallellsträcka på stafett. Guldmedalj delas ut när du sprungit tävlingsklass för första gången, H/D10, H/D12 eller en egen sträcka på stafett. Dessa medaljer försöker vi dela ut nästkommande träning.

Ytterligare info om hur en tävling går till finns i ett separat dokument "Tävla för Sjövalla", finns på hemsidan.

### **UTRUSTNING:**

Orientering är en billig sport att komma igång med, men efter ett tag känner man kanske att man vill skriva upp något på önskelistan inför födelsedag/jul:

*Kompass:* En enkel tumkompass är lämplig, titta t ex på märkena Silva eller Moscow. Kan köpas på tävlingar eller i internetbutiker. De flesta högerhänta har karta+kompass i vänster hand och vill därmed ha en vänstermodell.

*Sportidentpinne:*

<http://orientering.sjovalla.se/Information/sportidentloparbrickasi-pinne/>

*Kläder:*

<http://orientering.sjovalla.se/Information/klader/>

### **NYHETER OCH INFORMATION**

Nyheter, information om träningar, läger mm får du via:

*Hemsidan:* <http://orientering.sjovalla.se/>

*Facebook:* [www.facebook.com/sjovallafkorientering](http://www.facebook.com/sjovallafkorientering)

*Mail-lista:* [sjovallaolvitgul@googlegroups.com](mailto:sjovallaolvitgul@googlegroups.com) (kontakta oss ledare för att bli tillagd)

På följande sida finns det mängder med information, såsom karttecken, färgskalan för banor, kontrollangivelser mm <https://www.orientering.se/sa-funkar-orientering/>

Vi lägger ibland ut bilder från träningar och tävlingar på hemsidan eller facebook-sidan för att visa upp vår verksamhet. Vill du inte att ditt barn medverkar på dessa var god meddela oss ledare.

### **Ledare VIT/GUL Hösten 2018:**

Calle Randåker Bokedal (ljusgul)  
Karin Jonsson (vit)  
Linda Hedenblom (gul)

Maria Höglund (vit)  
Per Söderberg (gul)  
Staffan Olofsson (ljusgul)

(grupp inom parentes är ungefärlig, vi justerar utifrån närvaro)

E-post ledare: [ledare-vitgul@googlegroups.com](mailto:ledare-vitgul@googlegroups.com)