



Sjövalla OL

Vitgul grupp – Hösten 2020



Uppdaterat 200810. Senaste versionen av detta dokument finns på adressen:

<http://orientering.sjovalla.se/information/ungdomsgrupper>

(Med hjälp av kameran i de flesta telefoner kan man använda QR-koden uppe till höger för att slippa skriva in adressen för hand).

Datum	Dag	Tid	Aktivitet	Arrangör/Plats	Övrigt
13/8	Tors	18:00	OL-träning	Båtsmansskolan	
20/8	Tors	18:00	OL-träning	Info kommer	
27/8	Tor	18:00	OL-träning	Info kommer	
29-30/8	Lör-Sön		Uppstartsläger (dagläger)	OK Orintos klubbstuga, Rävlanda	Separat information kommer via e-post
3/9	Tor	18:00	OL-träning	Info kommer	
10/9	Tor	18:00	OL-träning	Info kommer	
17/9	Tor	18:00	OL-träning	Info kommer	
24/9	Tor	18:00	OL-träning	Info kommer	
1/10	Tor	18:00	OL-träning	Info kommer	
8/10	Tor	18:00	OL-träning	Info kommer	https://eventor.orientering.se/Events/Show/29908
22/10 (prel)	Tor		Spök-OL/avslutning	Finnsjögårdens parkering	Separat information kommer via e-post

Vi skickar ett mail ett par dagar innan varje träning där vi anger mer information om samlingsplats, vad som ska tas med och om det är något speciellt att tänka på.

Det råder fortfarande osäkerhet kring vilka tävlingar som kommer att bli av under hösten med anledning av restriktionerna kring covid-19. Tävlingarna är därför inte inkluderade i programmet ovan. Vi rekommenderar er därför att följa med i tävlingskalendern i Eventor för status kring tävlingar och lokala träningsarbeten. Vi kommer också att försöka inkludera information kring kommande tävlingar i våra veckovisa mail med träningsinformation samt i veckobrevet från Mats Logren.

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 antal kompasser till utlåning vid de tillfällen då det behövs. Samma sak med sportident-pinne. Om det är regnigt rekommenderar vi att du tar med en plastficka till kartan. Vi bjuder i vanliga fall på frukt efter träningspasset, men nu under Corona-tider tar man med sig egen frukt om så önskas.

Träningsprogrammet 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 är 11-12 år. 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 eller GUL?

Vit (Mycket Lätt) och Gul (Lätt) 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 två undergrupper, vilket gör att vi kan ge information på rätt nivå. Ofta springer vi olika svåra banor.

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

Gul – hit går man när man orienterar själv utan förälder och känner sig mycket säker på vita banor. Troligtvis har man sprungit ett tag i tävlingsklass på vit nivå (H/D10). Kontrollerna sitter här längre från ledstången och vi tränar även mycket på att gena genom skogen.

Det blir dags att gå vidare från vitgul till orange-violett 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 terminsstart till Karin 0733-983354

Vi vill också att du är medlem i Sjövall:

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

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

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. Se det som ett träningstillfälle – att komma och se en ny skog! Det finns ett flertal antal klasser att välja på, både där du springer helt själv eller där du har sällskap av kompis eller vuxen. Det är detta som dels gör orienteringen så unik och gör att utmaningarna alltid blir på lagom nivå. Våga prova!

Under våren är det en övergångsperiod till en ny klassindelning och vissa tävlingar kör enligt gamla systemet och vissa enligt nya.

Gamla (2019):

Tävlingsklasser H10, D10, H12, D12, H12K, D12K (K = Kortklass, enklare och kortare)

Inskolning, U1 och U2 som kan springas med vuxen eller kompis

Skalan är egentligen 1:10000, men kommer på en del tävlingar vara 1:7500, läs PM

Nya (2020, obligatoriskt från hösten men pga av rådande läge kring covid-19 kan övergången försenas något):

- Tävlingsklasser heter numera Åldersklasser (H10, D10, H12, D12)
- Öppna klasser har fått mer förklarande namn, tex "Mycket Lätt 2,0" vilket är en vit bana, motsvarande det som tidigare benämndes U2
- Skalan för HD10 till HD14 är ändrad till 1:7500 vilket är samma som i de flesta öppna klasser
- Kortklasser för ungdomar, tex H12K, är borttagna (spring öppna klasser istället, i valfri svårighet!)
- U1 och U2 är borttagna – och ersätts med öppna klassen "Mycket Lätt 2,0"
- Öppna klasser är för alla åldrar men resultatlistan kommer att vara uppdelad i ungdom/vuxen (när datastöd införts)
- Man kommer vid anmälan kunna välja om man vill ha tid redovisad eller inte i öppna klasser (när datastöd införts)
- Mer information kring det nya klassindelningssystemet hittar du på <https://www.svenskororientering.se/Nyheter/forbundsnytt/Nyklassindelning2020/>

Det är enkelt att tävla och till U1/U2/Öppna klasser 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 föranmälan 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/>

Vi har två Sjövalle-medaljer för tävling. Bronsmedalj får du när du sprungit din första tävling i U1/U2/Öppen klass eller en parallellsträcka på stafett. Guldmedalj delas ut när du sprungit tävlingsklass/åldersklass för första gången, H/D10, H/D12 eller en egen sträcka på stafett. Dessa medaljer försöker vi dela ut nästkommande träning. Vi delar även ut medaljer till föräldrar som börjar tävla, hoppas ni testat! Det är många namn i resultatlistan, så säg till om vi missar.

Ytterligare info om hur en tävling går till finns i ett separat dokument "Tävla för Sjövalle", finns på hemsidan. (Det är ännu inte uppdaterat för nya systemet.)

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 som första-kompass, titta t ex på märkena Silva, Moscow eller SM-Sport. Kan köpas på tävlingar, på SM-sport i Mölnlycke företagspark, eller i internetbutiker. De flesta högerhänta har karta+kompass i vänster hand och vill därmed ha en vänstermodell.

Exempel tumkompass:

<https://smsport.se/produkt/sm-sport-juniorkompass-elite/> (liten i storlek) eller

<https://smsport.se/produkt/nor/>

Sportidentpinne:

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

Kläder:

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

Sjövallas Köp-och-Sälj grupp för orienteringsprylar:

<https://www.facebook.com/groups/361178874428737/>

NYHETER OCH INFORMATION

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

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

Facebook: www.facebook.com/sjovallafkorientering

Mail-lista: 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 2020:

Anna Arvidsson

Karin Jonsson (slutar under höstterminen)

Linda Hedenblom

Linda Randåker

Mikael Ewaldsson

Per Söderberg

Pär Lydmark

E-post ledare: ledare-vitgul@googlegroups.com