



Sjövalla OL

Vitgul grupp - Hösten 2019



Uppdaterat 190806. 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	Plats/Arrangör	Övrigt
15 aug	Tors	18:00	OL-träning	Finnsjöns förskola	Säsongsstart!
22 aug	Tors	18:00	OL-träning	Nya Långenäs	
23 aug	Fre		Tävling: Göteborg O-meeting, medel	Sandsjöbacka	https://eventor.orientering.se/Events/Show/21643
24 aug	Lör		Tävling: Göteborg O-meeting, sprint	Röda Sten, Västra Frölunda	https://eventor.orientering.se/Events/Show/21643
25 aug	Sön		Tävling: Göteborg O-meeting, långdistans	Sandsjöbacka	https://eventor.orientering.se/Events/Show/21643
29 aug	Tors	18:00	OL-träning	Hulebäck/Masse tjärn	Stafett-träning
30/8-1/9	Fre-Sön		Uppstartsläger	Härskogen	Separat inbjudan via mail
1/9	Sön		Tävling: DM långdistans	Kåhög, Partille	https://eventor.orientering.se/Events/Show/21902
5/9	Tors	18:00	OL-träning	Finnsjögården	
7/9	Lör		Tävling: DM medeldistans Sjövalla arrangerar!	Fjälebo, Älvsåker	https://eventor.orientering.se/Events/Show/21956
8/9	Sön		Tävling: DM-stafett	Fjälebo, Älvsåker	https://eventor.orientering.se/Events/Show/23382
12/9	Tors	18:00	OL-träning	IK Uven, Bunketorp (Lindome)	
19/9	Tors	18:00	OL-träning	Wendelsberg	
21/9	Lör		Tävling: Aleträffen	Rannebergen	https://eventor.orientering.se/Events/Show/21641
22/9	Sön		Tävling: Herkules Skogsdåd	Sisjön, Mölndal	https://eventor.orientering.se/Events/Show/21328
26/9	Tors	18:00	OL-träning	Anges senare	
3/10	Tors	18:00	OL-träning	Gunnebo	
4/10	Fre		Tävling: Partilletrippeln, sprint	Öjersjö Brunn, Partille	https://eventor.orientering.se/Events/Show/21562
5/10	Lör		Tävling: Partilletrippeln, långdistans	Öjersjö Brunn, Partille	https://eventor.orientering.se/Events/Show/21563
6/10	Sön		Tävling: Partilletrippeln, medeldistans	Öjersjö Brunn, Partille	https://eventor.orientering.se/Events/Show/21564
10/10	Tors	18:00	OL-träning	Finnsjögården	Nattorientering
16/10	Ons		Tävling: Närnatt Cup #1	Kungälv	Info kommer längre fram
17/10	Tors	18:00	Spök-OL	Finnsjögården	
20/10	Sön		Tävling: GMOK höstmedel		https://eventor.orientering.se/Events/Show/21620
23/10	Ons		Tävling: Närnatt Cup #2 Sjövalla arrangerar!	Finnsjögården	Info kommer längre fram
4/11	Mån		Tävling: Närnatt Cup #3	(Mölndal Outdoor)	Info kommer längre fram
8-10/11			O-event läger med tävlingar (zoorienteringen)	Borås	Info kommer via mail

XX/11		Avslutning	Finnsjögården	Datum anges senare
-------	--	------------	---------------	--------------------

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 antal kompasser till utlåning vid de tillfällen då det behövs. Vi bjuder på frukt efter träningspasset.

Träningarna 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 11-12år. 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 (H/D12) 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 orange hållet (följa höjder mm). Vi pratar om orienteringsteknik och ibland skuggar vi längs banan och ger återkoppling.

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 terminsstart 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/> (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. 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 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/>

Några utvalda tävlingar ser du i träningsprogrammet, prova gärna minst ett par tävlingar under säsongen, tex Vårserien och Sjövallas egen tävling. Du får också tips om tävlingar i veckobrevet som Mats Logren skickar ut.

Vi har 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. Nytt för 2019 är att vi även kommer dela ut medalj till föräldrar som springer tävling för första gången, vi återkommer om detaljer!

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, på SM-sport i Mölnlycke företagspark, 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/>

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 2019:

Karin Jonsson (vit)
Linda Hedenblom (gul)
Linda Randåker (ljusgul)
Maria Höglund (gul)
Pär Lydmark (ljusgul)
Sara Lydmark (vit)

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

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