



Sjövalla OL

Vitgul grupp – Våren 2020



Uppdaterat 200428. 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
14-15/3	Lör-Sön	13-09	Uppstartsläger	Finnsjögården	
19/3	Tors	18:00	OL-träning	Långetjärn (se mail)	
26/3	Tor	18.00	OL-träning	Ötjärn	
28-29/3			Träningstävling	Landehof	https://eventor.orientering.se/Events/Show/29318
2/4	Tor	18.00	OL-träning	Finnsjögården	
9/4	Tor		Skärtorsdag		Ingen träning/träning på egen hand
10-13/4			Påskcupen	Se Eventor	Se eventor
16/4	Tor	18.00	OL-träning	Wendelsberg	
23/4	Tor	18.00	OL-träning	Gallhålan	Vi hoppas på vitsippor!
25/4	Lör	10:00	Träningstävling	Bråta	https://eventor.orientering.se/Events/Show/29908
30/4	Tor	18:00	OL-träning	Finnsjögårdens parkering	(Valborg)
2/5	Lör	12:00	Träningstävling	SAIK	https://eventor.orientering.se/Events/Show/30105
7/5	Tor	18.00	OL-träning	Lackarebäck	
9/5	Lör	14:00	Träningstävling	IFK	Info kommer per email
14/5	Tor	18.00	OL-träning	Landehof	
21/5	Tor		Kristi Himmelfärd		Ingen träning/träning på egen hand
28/5	Tor	18.00	OL-träning	Info kommer	Preliminärt sprint
4/6	Tor		Avslutning	Finnsjögården	

Inställda tävlingar vid datum för uppdatering är borttagna ur schemat. Följ Eventor för status kring närtävlingar och lokala träningsarbeten.

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.

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 11-12 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, GUL eller LJUSORANGE?

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-tre olika 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.

Ljusorange – säker på gul nivå och har troligen tävlat ett tag på denna nivå (H/D12). Här utmanar vi 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. Vi kommer i början av våren köra gul och ljusorange ihop (gul grupp) men med extra utmaningar för de ljusorange. Säg gärna till om du planerar att byta grupp så kan vi anpassa antalet kartor.

Det blir dags att gå vidare 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 Sjövallan:

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

Pris för tävlingar syns i Eventor. Tävlingar sponsras till viss del av Sjövallan 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):

- 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.svenskorientering.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 föransökan 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/>

Pga covid-19 är ju tävlingsutbudet mycket begränsat, till hösten hoppas vi på många tävlingar. 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/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 testas! 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 Sjövalla", 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 våren 2020:

Anna Arvidsson
Karin Jonsson
Linda Hedenblom
Linda Randåker

Maria Höglund
Mikael Ewaldsson
Pär Lydmark
Sara Lydmark

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