



# Lerums SOK – ungdomsträning 2021

## Välkommen till en ny säsong!

### TRÄNINGAR

Vi har våra träningar på torsdagar kl 18.00. Till träningen kommer du sportklädd i löparskor. 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. En vattenflaska kan också vara bra att ha med.

Träningarna är antingen vid vår klubbstuga i Härskogen eller på andra platser i kommunen. Läs träningsprogrammet, men kontrollera alltid i kalendern på hemsidan för mer detaljer inför varje träning.

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

På tisdagar tränar vi löpning vid klubbstugan i Härskogen och här är även föräldrar välkomna att träna, även utan barn för den som vill. Dessa kvällar finns det stugvärdar som ordnar någon form av lättare kvällsmåltid så många stannar kvar för dusch och mat efter träningen.

För att vara med på träningarna behöver du vara medlem, hur du betalar kan du läsa mer om på hemsidan.

### Gruppindelning

Grupperna är indelade efter ålder men vilken svårighetsgrad man tränar på kan variera inom gruppen.

9–10 år (-11/-12)

11–12 år (-9/-10)

13–14 år (-07/-08)

15 år och uppåt

Vi har många nya barn och ungdomar vilket gör att spridningen på orienteringsnivån kan vara ganska stor inom varje grupp. Träningarna för 9–14 år kommer därför att vara på samma plats så att man kan träna på den svårighetsgrad som passar var och en, oavsett vilken åldersgrupp man tillhör.

## Svårighetsgrader

**Grön** svårighet. Tydligt, sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark eller liknande. Lätta kontroller på eller alldeles intill själva vägen, stigen, vattendraget, den öppna marken osv.

**Vit** svårighet. Samma terräng som för grön bana, men kontrollen kan ligga vid sidan av vägen, stigen, stenmuren, vattendraget, den öppna marken eller liknande. Själva punkten som kontrollen sitter vid är fortfarande lätt och tydligt, till exempel en sten eller en tydlig höjd.

**Gul** svårighet. Något mer utmanande terräng än för grön och vit bana men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv och du ska till exempel kunna gena mellan två vägar eller stigar om du vill tjäna tid jämfört med att springa runt.

**Orange** svårighet. Fortfarande lätt terräng att ta sig fram i. Inte bara stigar, vattendrag etc ska kunna följas utan också större sankmarker (mossar), höjkanter, åsar och sänkor. Kontrollpunkten är mer utmanande än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på på kartan.

## 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 och där du har sällskap av kompis eller vuxen. Det är detta som gör orienteringen så unik och gör att tävlandet alltid blir på lagom nivå. Våga prova!

Om du vill börja tävla väljer du själv den klass som passar dig. Är du osäker så rådfråga gärna oss ledare. Till Inskolning, Mycket lätt, Lätt och Medelsvår kan du anmäla dig på tävlingsplatsen, men till tävlingsklasserna anmäler du dig i förväg via Eventor <http://eventor.orientering.se>

För att få ett eget inloggningskonto till Eventor mailar du till Andreas Näsman, [kansli@lsok.nu](mailto:kansli@lsok.nu).

När du tävlar behöver du en Sportidentpinne (elektronisk stämpling). Klubben har ett antal till utlåning men om du börjar springa lite oftare kan det vara bra att köpa en egen. Samma sak gäller för kompasser som också finns för utlåning tills det är dags att köpa en egen.



### Klasser vid tävling

**Inskolning:** Grön svårighet, du får springa med förälder eller kompis. Skyltar på glada och ledsna gubbar visar om du är på rätt eller fel väg. Ingen tidtagning. Oftast får alla deltagare pris.

**Mycket lätt:** Vit svårighet, du får springa med förälder eller kompis. Tidtagning sker. Oftast får alla deltagare pris.

**Lätt:** Gul svårighet, du får springa med förälder eller kompis. Tidtagning sker. Oftast får alla deltagare pris.

**Medelsvår:** Orange svårighet, du får springa med förälder eller kompis. Tidtagning sker.

**D10/H10:** Tävlingsklass, vit svårighet. Man startar på en bestämd starttid och springer själv. D10 för flickor födda 2011 eller senare. H10 för pojkar födda 2011 eller senare.

**D12/H12:** Tävlingsklass, gul svårighet. För flickor/pojkar födda 2009–2010.

**D14/H14:** Tävlingsklass, orange svårighet. För flickor/pojkar födda 2007–2008.

## Vårserien

Vårserien är en ungdoms-/nybörjartävling som består av 5 etapper. Vårserien anordnas av klubbarna i och omkring Göteborg. Det är en mycket bra möjlighet för ungdomar och nybörjare att få lära sig orientering i en fin tid på året. Utöver Vårserien finns det även andra tävlingar både vår och höst. Prova gärna minst ett par tävlingar under säsongen.

## Anmälningavgifter (startavgifter)

För tävlingar som sanktionerats av svenska skid- och orienteringsförbunden, alltså tävlingar i Sverige, gäller följande:

- Ungdomar, juniorer och elitsatsande seniorer har fria anmälningavgifter. Vid tävlingar med högre avgift än normalt, t.ex. vid flerdagarstävlingar, betalar den tävlande skillnaden mellan normal och förhöjd avgift.
  - OBS! De som har fria anmälningavgifter enligt ovan och inte kan delta i en tävling till vilken anmälan lämnats p.g.a. skada eller sjukdom måste meddela detta till klubbens kansli i förväg, [kassor@lsok.nu](mailto:kassor@lsok.nu). Om så inte sker debiteras anmälningavgiften.
- Efteranmälningavgift står den tävlande för, och klubben debiterar i efterhand.
- OBS! För tävlingar som inte betalas genom Eventor, t ex O-ringen och utländska tävlingar gäller särskilda subventionsregler.

## NYHETER OCH INFORMATION

Nyheter och information om träningar, läger mm får du via: hemsidan: [www.lsok.nu](http://www.lsok.nu) och Lerums SOKs facebook-grupp: <https://www.facebook.com/groups/154810574573100>. Gå gärna med i gruppen för att inte missa senaste nytt.