



Introduktion För nybörjare och deras föräldrar

Orientering - vad är det?

Orientering är en spännande idrott, där man använder karta och kompass för att hitta mellan olika kontrollpunkter ute i naturen. På dessa kontroller hänger en orange-vit nylonskärm. En orienteringsbana springer man (vanligen) på tid. Det gäller att så snabbt som möjligt hitta alla kontroller i rätt ordning.

Orientering är både elit- och familjeidrott. Det finns klasser för alla, från 8-10 år och uppåt. Inom varje ålders kategori finns det banor med olika svårighetsgrad och längd.

Den vanligaste formen av orienteringslöpning (OL) är individuell dagorientering. Det finns också andra former såsom nattorientering, stafettorientering och patrullorientering (två eller fler löper ihop).

På en orienteringsbana springer de deltagande löparna på tid. Ett viktigt tävlingsmoment är att så snabbt som möjligt hitta alla kontroller, på mer eller mindre dolda ställen i naturen, i en förutbestämd ordning. Vinnare blir den som är bäst på att **läsa karta** och använda **kompass** och som väljer snabbaste vägen mellan kontrollerna.

Skogsluffarnas orienteringsklubb

Skogsluffarnas OK är en traditionsrik orienteringsklubb som bildades den 22 april 1934, Klubben har haft många fina tävlingsframgångar, individuellt och i lag, i SM, DM och andra stora tävlingar.

Brotorp, vårt hem

Klubbtorpet ligger idylliskt vid kanten av Nackareservatet och Bagarmossen. Brotorp har varit vårt centrum sedan 1936. Här finns bastu och omklädningsrum, här tränar vi, har möten, kurser och umgås i mysig och välskött miljö.

Under vintermånaderna januari-mars är Brotorp öppen för allmänheten. Kaféverksamhet mellan 11.00-16.00 lördagar och söndagar.

Vår verksamhet

Skogsluffarnas orienteringsklubb har nybörjarkurser, ungdomssatsning, olika klubbinterna tävlingar och familjearrangemang.

Orientering är inte bara träning och tävling. Att vara orienterare innebär att ha en särskild inställning till naturen, till laganda, kamratskap och strapatser. Det är det som gör att gemenskapen är så viktig i vår verksamhet.

Det är viktigt för en orienteringsklubb att sörja för återväxten. I vår orienteringsklubb är ungdomsverksamheten en prioriterad verksamhet. Just nu, hösten 2008, har vi en ungdomsgrupp bestående av ca: 25 ungdomar i åldern 8-14 år

Återkommande aktiviteter

- Kurser:** Orienteringsskola för ungdom anordnas i regel vid Brotorp under vår- och höstsäsongen.
- Träning:** På tisdagar är det vuxen- och ungdomsträning året runt.
Kurser i OL-teknik (teori & praktik) genomföres både vår- och höstsäsong.
- Gymnastik:** Under vinterhalvåret anordnar klubben gymnastik för ungdomar i Hammarby Skola
- Läger:** Årligen anordnas en klubbresa för att delta i tävlingar utanför Stockholmsregionen. Läger för ungdomar arrangeras årligen i samarbete med Stockholms Orienteringsförbund. (StOF) Klubbinternt läger anordnas varje hösttermin vid Brotorp (vår klubbstuga). Lägren subventioneras vanligtvis för ungdomar och aktiva.

Naturpasset: Ett naturpass innehåller en karta med inritade fasta kontroller och finns bl a att köpa i Brotorp, Apoteket i Bagarmossen och i Skarpnäcks bibliotek. Du bestämmer själv vilka kontroller du vill leta reda på. Efter säsongens slut deltar alla som lämnat in ett ifyllt stämpelkort i en vinstutlottning.

Information från klubben

Skogsluffarnas orienteringsklubb har en klubbtidning Luffarnytt som utkommer med ca 7 nummer /år (finns tillgänglig på hemsidan).
Hemsidan hittar du här: www.skogsluffarna.se

Klubbdräkter

Skogsluffarnas OK har egna tävlingsdräkter och träningsoveraller som klubben subventionerar.
Kontakta: Elin Mongård (tel. 0704-536 883)

Medlemsavgift

Detta ingår i medlemsavgiften 2009

Aktivitet	Aktiva /Familjer	Ungdomar t.o.m. 25år
Delta i klubbens träningar, 1-2 gång i veckan	✓	✓
Subventionerade läger /klubbresor	✓	✓
Startavgift på orienterings och skidorienteringstävlingar		✓
Subventionerade tävling-/tränings- och överdragskläder		✓
OL-skola		✓
Försäkring, olycksfall under bedrivande av träning/tävling(FOLKSAM)		
Klubbtidningen "Luffarnytt" ca:6- 7 nr/år	✓	✓
Dusch och bastu i Brotorp	✓	✓
Soppa och smörgåsar vid tisdagsträning	✓	✓

Medlemsavgifter 2009- Skogsluffarnas OK

Ungdomar *)	200 kr/år
Medlemmar	400 kr/år
Familj**)	600 kr/år

*) Ungdom är Du till och med det år Du fyller 25 år

***) Med familj avses medlemmar med samma adress, dock max två vuxna

Medlemsavgifter betalas till Plusgiro: **560 33-4** eller
Bankgiro: 5749-4478, efter årligen erhållen medlemsfaktura

Tävlingslicens 2009-Skogsluffarnas OK

Aktiva medlemmar, 26 år och äldre 500kr/år
tävlingslicens betalas **utan speciell anmodan** minst 2 veckor före första tävling på säsongen. på

Plusgiro: 32 21 94-2

Orientering - så här tävlar man!

Olika typer av tävlingar

Inom orientering finns olika typer av tävlingar: Individuella tävlingar resp. stafetter, samt endags- resp. flerdagarstävlingar (t.ex. O-ringen /5-dagars). En speciell variant är par- eller patrullorientering (två eller fler löper ihop). Dessutom finns det nattorientering och skidorientering.

Individuella tävlingar-Ungdomstävlingar

Ungdomsserien: Ungdomsserien avgörs under fyra tävlingstillfällen. Den passar för alla ungdomar (inklusive nybörjare). De två första tävlingarna avgörs kretsvis på våren (med fyra stockholmklubbar per krets). Tidigt på hösten är det regionfinaler (norr resp. söder). Finalen är gemensam för alla Stockholms orienteringsklubbar och avgörs senare på hösten som en distriktstävling. Den klubb som samlar flest poäng vinner serien.

Ungdomspriset (UP): Under vår- och höstsäsongen ingår sammanlagt åtta individuella tävlingar i UP. Den som fått flest poäng när det fem bästa resultaten inräknats vinner. UP avgörs i huvudklasserna HD12-HD16 (ej U-klasser).

Sydcupen: Sydcupen är en serietävling där resultaten räknas både individuellt och klubbvis. Den passar för alla ungdomar (inklusive nybörjare). Cupen arrangeras av en grupp orienteringsklubbar söder om Stockholm och äger rum i oktober- november.

Budkavlar (stafett)

De mest kända och spännande tävlingarna är budkavlarna, t.ex. 10MILA och 25-manna i Stockholmstrakten, Hälsingekaveln, Smålandskaveln, Kopparkaveln i Dalarna och Jukolakaveln i Finland. På flertalet av de stora stafetterna finns ungdomsklasser. Det finns även speciella ungdomsstafetter, t.ex. Österåkerkavlen.

O-ringen / 5-dagars

Den största folkfesten är O-ringens 5-dagarsorientering, som innebär fem dagars individuellt tävlande där resultaten räknas samman. O-ringen äger rum i slutet av juli varje år.

2009 arrangeras O-ringen vid Ränneslätt i Eksjö i Småland den 18-24 juli

Orientering är en internationell sport

Orientering har under senare år blivit en internationell sport och utbudet av tävlingar i andra länder än de nordiska är ständigt stigande. Framför allt har parkorientering fått stor uppmärksamhet internationellt.

Så här gör man

Information om tävlingar /Inbjudan

Inbjudan till tävlingar i Stockholmsområdet publiceras i Stockholms Orienteringsförbunds (StOF) tidning "StOF Nytt." De flesta orienteringsklubbar lägger numera ut inbjudningarna på sina hemsidor. Svenska Orienteringsförbundet sammanställer en årlig tävlingskalender för samtliga tävlingar runt om i Sverige. Den finns dels i tidningsformat men även på Internet:

www.orientering.se

Utrustning

- Stabila skor, gärna OL-skor
- Lätt träningsklädsel, gärna Skogsluffarnas egen tävlingsdräkt(finns att köpa i Brotorp)
- Kompass
- Ev. egen SportIdent-bricka
- Ryggsäck/väska med ombyteskläder, handduk och duschcrem
- Matsäck
- Regnkläder
- Ev. stövlar eller kängor
- Ev. plastficka för startkort alternativt hållare för kontrolldefinitioner

Klassdelning/ Val av svårighetsgrad

Svårighetsgrad(=färger), klassindelning och banlängder:

- Grön:** Följa stigar och andra lätta ledstänger. Välja rätt i stigförgreningar på sträckan
Inskolning, ca 2,0 km
U1, ca 2,0 km
- Vit:** Ta kontroll vid sidan av ledstången. Gena över öppet fält.
HD10(fyller 9 eller 10år), ca 2,5 km
U2, ca: 2,5 km
- Gul:** Gena eller grovorientera kort bit mot tydlig uppfångare. Finorientera kort bit mot kontroll med uppfångande bakom. Ta kontroll uppe på tydlig höjd. Enkla vägval.
HD 12 (fyller 11 eller 12 år), ca 3,0 km
U3, ca 3,0 km
- Orange** Följa tydliga höjder. Grovorientering och kort finorientering mot tydligt föremål, t.ex. stor sten, med uppfångare bakom. Vägval med olika framkomlighet.
HD14, ca 3,5-4,0 km
U4, ca 3,5 km
- Röd** Samma som orange men kan använda mer detaljerad och tuffare terräng
- Violett:** Ta kontroller utan tydlig uppfångare bakom. Längre sträckor mellan hållpunkterna.
HD 16, ca 4,0-5,0 km

Anmälan till tävlingar

-minst EN veckor innan tävlingsdagen (ofta ännu tidigare)



Om du är osäker, kontakta din ungdomsledare



Individuella tävlingar

Anmälan via Klubben Online

Klubben Online innebär att klubbmedlemmar kan sköta sin anmälan själv via Internet. Följ instruktionen nedan för att anmäla dig – men du måste först kontakta klubbens anmälningsansvarige, Tony Millbrant, så han kan registrera dig som ny medlem !

1. Klicka på länken Klubben Online som finns under tävlingsanmälan på vår hemsida
2. Klicka på tävlingskalendern i Klubben Online.
3. Välj tävling, sökning kan ske på månad och distrikt
4. Klicka på tävlingens namn.
5. Klicka på anmälan och skriv in lösenordet: *lösenordet fås separat.*
6. Välj ditt namn i medlemslistan. Om du saknas skicka ett mail till anmalan@skogsluffarna.se
7. med uppgifter om namn, födelsenummer, SportIdent nr, så blir du registrerad
8. Klicka på knappen "Anmäl mig".
9. Fyll i formuläret, såsom klass, SportIdent mm.(5-dagars kräver även adress)
10. Klicka på "Spara anmälan".
11. En bild visas med de uppgifter du angett. Kontrollera att det stämmer och klicka på "Tillbaka"
12. Klicka på knappen "Se föreningens anmälningar", Kontrollera att din anmälan finns med. Har du tillåtelse att godkänna din egen anmälan är det en(1) framför ditt namn. Måste anmälningsansvarige godkänna din anmälan är det en (0) framför ditt namn. Maila i så fall till anmalan@skogsluffarna.seoch meddela att du gjort en anmälan som skall godkännas.
13. Vill du ta bort din anmälan, ditt namn i listan "Anmäl mig" och sedan knappen "Ta bort anmälan".

OBS! Glöm inte att betala sommartävlingar till klubbens PlusGiro:**32 21 94-2** i samband med att du anmäler dig. Ange noga vad betalningen avser.

Anmälan utan Klubben Online

De som inte kan anmäla sig via Klubben Online kan skicka sin anmälan via brev eller ringa till:

Tony Millbrant

Box 40, 121 21 Johanneshov

tony.millbrant@bredband.net

Tel: 556 241 81

Sista anmälningsdag

Sista anmälningsdag är oftast i Stockholmsdistriktet en vecka före tävlingen, men en del arrangörer vill ha anmälan tidigare. Kolla därför alltid i tävlingsinbjudan när sista anmälningsdagen är.

Sommartävlingar

Som sommartävling räknas alla tävlingar fr. o m Midsommar t o m 5-dagars. Medlemmar betalar själv startavgifter till sommartävlingar. Startavgifter, camping och dyligt betalas in på klubbens postgiro **32 21 94-2** senast i samband med anmälan. Var noga med att uppge exakt vad du betalar in.

Efteranmälningar

Alla efteranmälningar sköts av respektive medlem direkt till arrangören.

Tävlings-PM, Starttid, Avresa osv

När anmälningstiden gått ut gör tävlingsarrangören en startlista och ett program "PM" för tävlingen. Där står när alla starter, hur långa de olika banorna är, var tävlingen går, hur man tar sig dit osv. Den arrangerade klubben brukar lägga upp Tävlings-PM och starttider på sin hemsida, länk finns på Svenska Orienteringsförbundets hemsida (www.orientering.se).

Tid för avfärd planeras med hänsyn till hur långt det är till tävlingen, avstånd från parkering till tävlingscentrum (TC), samt avstånd till start (se nedan). För att slippa stressa bör man vara framme på tävlingscentrum ca en timme före sin starttid. Om du behöver skjuts till tävlingen ta kontakt med någon av ungdomsledarna.

På tävlingsplatsen (tävlingscentrum, TC)

Man hittar Skogsluffarnas deltagare genom att titta efter den snygga skärmen i vitt med röd Skogsluffartext som vi hänger upp för att alla skall samlas på samma ställe.

Till start: Starten ligger ofta en bit bort från själva TC. Avståndet till start står alltid i PM, vanligen mellan 1 och 2 km. Ibland finns det flera startplatser. Det är alltid skyltat och snitslat med olika färger till de olika starterna. Om det är ca 1 km till start behöver man minst 20 minuter på sig för att värma upp, gå på toa, knyta skor mm. Vid start kan man lämna sina överdragskläder, de körs tillbaka till TC så att du kan ta dem när du kommer i mål. Om du vill, följer någon av ungdomsledarna med dig till starten.

Stämpling med stiftklämma: Vid start hänger en skylt där det står "Gå Fram-tid". Om du startar kl 10.17 och det står "10.17" på skylten ska du gå in i första startfällan. Då är det två minuter kvar tills du skall starta. När du går fram tar du ditt startkort och din kontrollbeskrivning på platsen markerad med din tävlingsklass (t.ex D10). Detta gäller om man använder stämpling med stiftklämma.

Elektronisk stämpling: När man använder elektronisk stämpling (SportIdent eller Emit) måste du ha en sådan "bricka" med dig till start i stället för startkort. Man kan hyra brickor av tävlingsarrangören, eller köpa av "OL Specialisten". Om man använder SportIdent måste man **töm** sin "pinne" före start, för att radera alla gamla stämplingar. Vid elektronisk stämpling går man fram tre minuter innan start, men det är fortfarande "Går fram -tiden" som visar när du ska gå in i startfällan. Funktionärerna vid starten hjälper gärna till.

OBS! ibland måste du startstämpla, gäller vid direktanmälan. Har du en starttid angiven behöver du inte startstämpla.

Efter loppet: När du går i mål tar funktionären ditt startkort, eller läser av din löparbricka. Oftast får du behålla din karta efter målgång, men den får dock inte visas för de som ej startat så länge tävlingen pågår. I annat fall lägger du kartan i en plastpåse med Skogsluffarnas OK skrivet på, och när tävlingen är slut får du tillbaka den.

Dusch / ombyte: När man sprungit klart duschar man och byter om. Ibland ligger duschen en liten bit bort, och då är vägen dit snitslad precis som på väg till start.

Matsäck / Servering: Det finns ofta en enklare servering på TC med t.ex. färdiga smörgåsar, men godast är förstås din egen matsäck.

Lycka till i skogen

Skogsluffarnas OK - Ungdomsledarna

Anders Tegeström. Tel. 08-605 5795, mobil: 0707-900 759
e-post: anders@tegestrom.se

Ulf Thorén Tel:08-600 1149, mobil: 070-155 5499
e-post; fam.thoren@yahoo.se

Nils Eklöv; mobil:0704-582474
e-post; nils.eklow@gmail.com

Olle Öberg, tel 08-711 31 51, mobil 070-347 6419
e-post; olov.oberg@telia.com

Hemsida: www.skogsluffarna.se

Brotorp, tel 08-81 78 08

Klubbadress: Skogsluffarnas OK, Box 40, 12121 Johanneshov

Medlemsavgift betalas på postgiro 560 33-4

Tävlingslicens och tävlingsavgifter betalas på
postgiro 32 21 94-2