



# Välkommen till Vänersborgs SK!



Som ny förälder i orienteringsvärlden är det mycket att lära sig och sätta sig in i.

Som vägledning kommer här lite praktisk information som kan vara bra att känna till.

För dig som vill veta mer än vad som står här kan du besöka Svenska Orienteringsförbundet (SOFT:s) hemsida, där det finns värdefull information till dig som är ny i sporten:

[www.orientering.se](http://www.orientering.se)

## Information och fakta

Den bästa informationen får du genom att gå in på klubbens hemsida

[www.vanersborgssk.se](http://www.vanersborgssk.se)

Här får du reda på det mesta som rör klubben och dess aktiviteter. Hemsidan uppdateras kontinuerligt med nyheter och information om träningar, tävlingar mm. Via hemsidan kan du också anmäla dig till tävlingar och andra arrangemang.

### Information om medlemsavgifter och medlemskap:

Du som blir medlem kan fritt använda omklädning och bastu. Som medlem är du med och stöttar vår ungdomsverksamhet och gör det möjligt för oss att hålla spåren öppna och driva vår verksamhet.

#### Medlemsavgifter:

Ungdom t.o.m. 20 år: 250 kr

Vuxen: 350 kr

Stödmedlem\*: 200 kr

\*Stödmedlem är en passiv medlem som ej deltar aktivt i verksamheten, tävlar inte eller nyttjar dusch/bastu i skidstugan.

Vad som ingår i medlemsavgiften:

- Omklädning dusch/bastu ingår i medlemsavgiften, ej medlemmar betalar 20 kr per tillfälle.

- För hyra av Skidstugan finns speciella avtal för VSK-medlemmar vid vissa tillfällen, se interna sidan.

- Om du som medlem vill ha tillträde till skidstugan måste du ha en "tagg"(bricka) för att låsa upp dörren. Kontakta Conny Sahlin (0702-90 78 31) om du vill ha en tagg. Du måste betala 100:- i deponi för taggen. Pengarna sätts in på vårt BG-konto. Du får tillträde till stugan Mån - Fre mellan kl 08.00-21.00 Lördagar mellan kl 09.00-15.00 Varje inpassering registreras i vår databas.

### **Tävlingsavgifter/Träningsavgifter:**

Tävlingsavgifter betalas av de medlemmar som under året avser att tävla inom orientering, skidor eller friidrott. Klubben står för anmälningsavgiften upp till ordinarie avgift.

Ungdom t.o.m. 20 år: 0 kr

Vuxen: 350 kr

Gör så här:

Oavsett vilket sätt ni betalar medlemsavgiften på (via Internet, via inbetalningsblankett eller swish 123 213 44 76) så skall man fylla i vem och vad betalningen avser, namn adress och personnummer.

För att få delta på klubbens aktiviteter måste du vara medlem. Är du ny i klubben får du prova på tre gånger och vill du sedan fortsätta betalar du en medlemsavgift.

### **Träning för barn och ungdom**

Torsdagar är vår gemensamma träningskväll för alla barn och ungdomar. Vi samlas kl.18.00 i skidstugan och håller på till ca 19.15.

Vi välkomnar vuxna att vara med i alla våra träningsgrupper.

Följ upp barnen eller öva själv!

På tisdagar under vår arrangeras SAKO Ungdomsserie som är ett samarbete mellan sex klubbar i vårt närområde. På hösten kommer en stafett att köras. Orienteringsbanorna är av lite enklare karaktär och det är ett utmärkt tillfälle att prova på tävlingsmomentet i orientering.

### **Föräldramedverkan**

Klubbens verksamhet bygger på ideellt arbete. Vi har därför behov av ledare och funktionärer i olika former. För att ge våra ungdomar så bra verksamhet som möjligt är förutsättning att vi som föräldrar ställer upp

 **VårRuset** det en när vi

arrangerar tävlingar och vid gemensamma aktiviteter som träningar, läger mm. Vårt största arrangemang är Våruset, en löpartävling som går i maj där vi hoppas att du som förälder kan hjälpa till!

## Utrustning

### Orienterings kläder

Orientering är en tuff sport där vi springer både på stigar och i terrängen. Man får vara beredd på att bli både blöt, smutsig och svettig.

Därför är det bra att springa i kläder som inte blir för tunga om det regnar eller för varma om det är soligt. Observera att kläderna måste vara heltäckande på benen. Det är inte tillåtet att springa i kortbyxor pga. smittorisker (typ gulsot). Praktiska kläder är nylonbyxor som är tunna och tåliga eller långa löpartights. Nylonbyxor och löpartights kan du bli köpa på orienteringstävlingarnas sportförsäljning. Vill du köpa klubbens egna orienteringskläder passa då på när vi tar upp beställningar (oftast på våren). Prata med ungdomsledare eller ta kontakt med klädansvarig. För ungdomar är det kul att springa i klubbens färger och känna gemenskap! Här erbjuder vi ett startpaket som innehåller en träningströja och kompass som kostar 400kr, vill man bara köpa det ena kostar de 200kr per styck.

Mer info finns på klubbens hemsida.

### Skor

För de yngsta som springer enkla orienteringsbanor (grön och gul nivå) med mycket stiglöpning går det bra att använda vanliga löparskor. För de som springer svårare banor i terrängen är det bra med ett par orienteringsskor som har dobbor (spik eller gummi). Orienteringsskor tål väta bättre och blir inte så tunga och hala när man springer i skogen. Sportförsäljning på tävlingar har ett stort sortiment av orienteringsskor. Det finns också att beställa hos sportförsäljare såsom [www.letro.se](http://www.letro.se) eller [www.smsport.mamutweb.com](http://www.smsport.mamutweb.com)

### Stämpling (SI-pinne)

Vid orienteringstävlingar sker stämplingar via elektroniska enheter. SportIdent (SI) är det vanligaste stämplingssystemet. Varje löpare har en egen SI-pinne fäst på fingret och vid varje kontroll sätts SI-pinnen ner i enhetens hål. När det hörs ett pip och en

röd lampa blinkar har tiden registrerats. SI-pinne kan hyras på tävlingar(ca 25kr).



Ibland använder vi SI-pinne även på träningar. Vi erbjuder barn och ungdomar att låna SI-pinne en säsong, därefter får man köpa en egen.

Du kan också köpa en SI-pinne via nätet: [www.sportident.se](http://www.sportident.se)

## Kompass

Kompass är bra då man ska passa kartan redan i tidig ålder. Vi har tum kompasser att låna ut till barn och ungdomar i samband med träning de första gångerna. Tycker man att orientering är kul och vill fortsätta skall man ha en egen kompass.

Vill du köpa en kompass kan du göra det i sportförsäljningen på någon tävling, på nätet eller i någon sportaffär, se ovan. Du kan välja mellan en klassisk linjalkompass eller en tum kompass. Välj en kompass där nålen är stabil, vilket underlättar snabb och säker inläsning.



## Tävling

Det är både lärorikt och kul att vara med på så mycket tävlingar som möjligt. Ska du anmäla till en vanlig tävlingsklass måste du vara medlem och inlagd i Eventor. För att du skall kunna få inloggning till eventor måste du maila namn och personnummer till [katarina.enbom@telia.com](mailto:katarina.enbom@telia.com) samt betala in medlemsavgift.

Eventor hittar du under fliken ol-anmälan på hemsidan. Här finns hela tävlingsprogrammet och du kan få information om en specifik tävling i form av tävlingsinbjudan, PM(=program) och startlista. I tävlingsinbjudan eller PM står var tävlingens samlingsplats är och varifrån man har vägvisning (oftast skyltat med orienteringsskärm). Vägvisningen leder fram till parkeringen och därifrån får man sedan gå sista biten till TC(=tävlingscentrum).

På TC finns målet, toaletter, anmälan till öppna klasser, barnpassning, enklare servering, sportförsäljning och i nära anslutning duschen (oftast utomhus). Här samlas klubben vid VSK-vimpeln för att heja på varandra.

Startplatsen ligger oftast en bit från TC och dit är det snitslat, här kan man passa på att värma upp. På väg till start måste man tömma SportIdent-pinnen från gammal information i en tömningsenhet som finns längst vägen.



Vid startplatsen finns en startsluss, där löparna går in tre minuter före sin starttid (Gå-fram-tid) för att prickas av. För att veta när man ska gå fram finns en klocka uppsatt som visar när det är dags. Är starttiden 10.47 går man fram när klockan visar det. Efter en minut går man fram ett steg där man tar sin kontrollbeskrivning (finns även tryckt på kartan). Beskrivningen visar var kontrollerna sitter och består av tecken och symboler för att kunna förstås över hela världen.

Eftersom kontrollbeskrivningen trycks bara med en färg, så är en del symboler annorlunda jämfört med karttecknen på kartan.

	A	3.270	
1	31	mm	k
2	32	mm	k
3	33	≡	
4	34		△
5	35	mm	○
6	36	mm	k
7	37	△	○
8	38	■	△
9	39	■	○
10	40	mm	mm
11	41	■	○
12	42	■	△
13	43	■	○
14	44	■	△

Labels for the table:

- Startpunkt (points to cell A3)
- Kontrollens ordningsnummer (points to column numbers 1-14)
- Kontrollens "kodsiffra" (points to the 'mm' code in row 1)
- Avstånd från sista kontrollen till mål (points to the '130' at the bottom)
- Banans längd (points to '3.270')
- Kontrollföremål (points to 'k')
- Brant (points to '△')
- Sten (points to '○')
- Hus (points to '■')

Efter ytterligare en minut går man fram till startpositionen där kartorna finns. Ungdomar får titta på kartan under denna minut men övriga måste vänta på startsignalen.

De som springer inskolning, U (ungdoms) eller öppna klasser har ingen bestämd starttid eftersom det inte är tävlingsklasser. De behöver inte gå igenom hela startslussen utan kan starta när de vill efter att en funktionär har prickat av dem. Dessa klasser måste startstämpla.

Orienteringsbanans startpunkt (triangeln) ligger oftast en bit ifrån själva startplatsen och dit är det snitslat.

Banans sista kontroll sitter nära målet och det är ofta snitslat in till målfällan. Väl i mål måste man stämpla i målenheten för att stoppa tiden. Därefter läser funktionären av SportIdent-pinnen och du får då dina sträcktider.

## Klassindelning på tävlingar

### Tävlingsklass

I orientering är klasserna åldersbaserade.

Ungdomsklasserna är i tvåårs-intervaller till exempel alla som fyller 11 och 12 under året springer i H12 eller D12.

H=herrar och D=damer

### Inskolningsklass/U-klass/Öppenklass

De här klasserna kräver ingen föranmälan utan kan göras på tävlingsplatsen.

Inskolningsklass har den enklaste banan för barn/ungdom. I den här klassen kan du springa ihop med en kompis eller ha sällskap av en förälder (uppföljare). Även U-klass (ungdom) får man ha sällskap. U1= inskolning U2=HD10.

För de allra yngsta brukar det finnas miniknat på tävlingarna, banan är snitslad och vid målgång väntas oftast ett pris. Passar bra för småsyskon!

Öppen klass finns i olika längder och svårighetsgrad. Här kan du själv välja utifrån din nivå. En bra klass att prova på om du är ny som orienteringsförälder och vill känna på hur det är att delta i en orienteringstävling.

**Vi ses i skogen!**

**Ungdomsledarna i Vänersborgs SK**