



IFK Lidingö Orientering

Ungdomsverksamhet

2009



IFK LIDINGÖ SOK





Fem nyckelord som beskriver vår verksamhet

- **Glädje**
- **Kamratskap**
- **Struktur/ Kontinuitet**
- **Utmaning/ Äventyr**
- **Lärande/ Utveckling**



Så här är vi organiserade

Arbetsutskott (AU)

Har ett övergripande ansvar för verksamheten. Här sker administration (exempelvis redovisning av närvarokort) och planering (exempelvis upprättande av årsplan samt När-Var- Hur).

Träningsgrupp

Dessa grupper namn och utseende varierar över tid och beror helt på deltagarnas färdigheter. De ansvariga för respektive träningsgrupp planerar och genomför träningsaktiviteter och fungerar då också som barnens och ungdomarnas personliga ledare. Ledare för dessa grupper förmedlar också mycket av informationen som rör träningar, tävlingar, läger med mera.

Frifräsare

Personer som på olika sätt hjälper till med ungdomsverksamheten. Kan exempelvis vara att hjälpa till vid läger eller regelbundet vara uppföljare på träningar.

Kansli

Orienteringen har ett delvis bemannat kansli tillsammans med Lidingöloppet. Till viss del får ungdomskommittén hjälp därifrån.





Kontaktlista 2009

Arbetsutskott

Anders Rahmqvist, sammankallande	08-731 91 93	rahmqvist@gmail.com
Håkan Ihrfors, hemsida	0709-99 24 00	hakan.ihrfors@telia.com
Anders Stjern Dahl, ansv träningar	0705-48 16 50	anders.stjerdahl@telia.com
Lotta Tapper	070-992 25 07	lotta.tapper@telia.com

Orienteringskurs

Anna Tarandi m fl	073-905 43 86	anna.tarandi@gmail.com
-------------------	---------------	------------------------

Grön träningsgrupp

Lisa Persson	073-770 17 12	lisa.persson@spray.se
Emma Persson	0730-87 80 40	persson.emma@spray.se
Magnus Rajan	08-765 26 77	magnus.rajan@ericsson.com

Vit träningsgrupp

Anders Stjern Dahl	Se ovan	
Margareta Meiton	070-482 70 24	margareta@meiton.se

Gul träningsgrupp

Mårten Persson	070-952 46 42	marten.persson@spray.se
Christina Perneby	0702-58 82 84	christina.perneby@comhem.se
Lotta Tapper	Se ovan	

Röd träningsgrupp

Martin Johannessen	073-578 56 48	martin.holth@gmail.com
Anders Rahmqvist	Se ovan	
Ulric Carlsson	0708-87 51 00	ulrik@datalayout.se

Kansli

Vasavägen 82, 181 41 Lidingö.	08-765 13 98	info@ifklidingo.se
-------------------------------	--------------	--------------------





Så här tänker vi träning och verksamhet

Hjärtat för vår klubbverksamhet heter Säckatorp och ligger på höjden ovanför Lidingöloppsmålet på Grönsta gärde. Här är det alltid träningar på torsdagar klockan 18:00. Efter träningen bjuds det på enklare mat för alla som är medlemmar.

Under perioden april-oktober, med uppehåll under sommaren, arrangeras en mängd orienteringsträningar, löpträningar, läger och andra aktiviteter. Under vinterhalvåret blir det mest löpträning men även en del helgarrangemang med olika typer av aktiviteter. Här bredvid ser du den idé eller filosofi kring hur vi ser på vilka aktiviteter som ska erbjudas i olika åldrar.

En detaljerad verksamhetsplan upprättas halvårsvis och benämns **När-Var-Hur**.





Åldersindelning

Åldersgränserna är lite flytande och beror på både mognadsnivå men också antalet ungdomar i de olika åldersgrupperna.

8-12 år

I denna ålder är det lämpligt att vara med på en nybörjarkurs som löper över ett halvår. Under vår och höst erbjuder vi en träning i veckan med orienteringsinslag, alltid på Lidingö.

Förutom träning vill vi peppa ungdomarna att vara med på nära och enkla tävlingar såsom klubbtävlingar och ungdomserien samt att delta på två stycken korta läger i Stockholmstrakten.

Under vintern erbjuder vi, om behov finns, en inneaktivitet i veckan samt några helgaktiviteter med inslag av både orientering och sociala aktiviteter.

13-14 år

Nu ändras träningen under säsong så att man en gång i veckan får möjlighet att träna teknik, och då oftast utanför Lidingö, samt att vi löptränar en gång i veckan och då oftast med kvalitet.

Det finns nu fler tävlingar att välja på, bland annat sprint och det finns nu också möjlighet att åka på fler läger och lite längre bort.

På vintern är det träning två gånger i veckan; ett pass löpkvalité och ett pass blandat löpträning, nattcuper och nattorientering. Dessutom blir det då och då helgaktiviteter, bland annat med sociala inslag.

15-18 år

Under säsong ser träning ut på ungefär samma sätt som tidigare. Träningen planeras mera individuellt och där det kan finnas möjlighet att utifrån ambitionsnivå träna med äldre löpare.

Det är nu lämpligt att åka på läger och tävla mer i nya terrängtyper.

Även under vintern ser träningen ut på samma sätt som tidigare med skillnaden att det även under vintern, särskilt på helgerna, finns möjlighet att träna med äldre löpare.





Att springa tävling

Hur man ser på tävling och tävlande kan skifta väldigt mycket. Vi vill dock uppmuntra våra ungdomar till att delta på tävlingar som är lämpliga med tanke på ambitionsnivå och färdighet.

Att delta på tävling är så mycket mer än att tävla. Dels får man möjlighet att testa sina färdigheter i okänd terräng och dels kommer man med i den gemenskap som är så typisk för orientering, att man i en klubb umgås över generationsgränser och färdighetsnivåer. På en orienteringstävling deltar elit och ungdom, nybörjare och erfarna, gamla och unga tillsammans.

Casper Cup

Inför varje säsong plockar vi ut ett antal tävlingar som vi tycker att alla våra ungdomar ska springa.

Sport Ident

På i princip alla tävlingar idag (även klubbtävlingar) så stämplar man med det elektroniska systemet Sport Ident. Det innebär att om du ska springa en tävling måste du ha en sportidentpinne. En sådan pinne lånar vi ut till de ungdomar som vill tävla ända tills det år de fyller 17 år. De ska då lämnas tillbaka eller köpas loss.

Behöver du låna en sportidentpinne så prata med din ungdomsledare. Slarvar du bort den så får du själv ersätta den. (kostar idag cirka 300 kr)

Utrustning

För att springa en tävling behövs egentligen ingen särskild utrustning förutom sportidentpinnen. Vanliga gymnastikskor och overall fungerar (man får dock inte springa i kortbyxor). Kompass kan man i början låna från klubben.

Vill du se lite proffsigare ut kan du köpa klubbens orienteringskläder samt speciella orienteringsskor. Dessa finns att köpa på alla större orienteringstävlingar samt i större sportaffärer.





Så här gör du för att själv anmäla dig till tävling

- 1.** Du behöver ett lösenord, fråga din ungdomsledare om det. Men håll det hemligt.
- 2.** Gå in på klubbens hemsida, klicka på länken för ”klubben online” till vänster, ett nytt fönster öppnas med tävlingskalendern.
- 3.** Välj den tävling du vill springa, tänk på att man ibland måste välja distrikt eller säsong. Vi springer ju i Sörmland och Uppsala ibland.
- 4.** Klicka i kolumnen ”tävlingensnamn” eller ”anmälan”, oftast kan man då nå ”arrangörens hemsida” och den vägen få information om tävlingen; inbjudan, PM. Ibland finns informationen under ”Dokument”.
- 5.** När du bestämt dig för att anmäla dig, klicka i rutan ”Till anmälan”. I nya bilden logga in som ”Medlem” med lösenordet du fått av ungdomsledaren.
- 6.** Välj sedan ditt namn, och klicka på rutan ”anmäl mig”. Här kan du även se om någon kompis anmält sig. Saknas ditt namn så prata med ungdomsledaren så ordnar vi det!
- 7.** Ange den klass du vill springa och din sportidentbrickas nummer.
- 8.** Tryck på ”spara anmälan”. Om du ångrat dig eller det blev något fel så tryck på ”ta bort anmälan”.





Lite annat som kan vara bra att veta

Information

Det finns i huvudsak tre sätt som vi sprider information om klubbens ungdomsverksamhet på:

- Genom muntlig eller skriftlig information från din ungdomsledare på träningar.
- Via mail från din ungdomsledare.
- Genom vår hemsida där du själv kan söka information. Gå in på www.ifklidingo.se och klicka in på ungdom.

Klubbens kläder

Om du vill köpa kläder tar du kontakt med Ulric Carlsson tel 0708-87 51 00, eller maila: ulrik@datalayout.se

För mindre storlekar (mindre än 160 cl) kan utbudet vara begränsat. Cirka en gång per år görs dock en nybeställning.

OL-blus	310:-
OL-byxa	290:-
Överdragsjacka	600:-
Överdragsbyxa	440:-

Klubben har även ett begränsat lager av gamla orienteringskläder. När man har sprungit fem tävlingar kan man få en tävlingsdräkt om rätt storlek finns. Prata med din ungdomsledare.

Medlemsavgift

Ungdomar upp till och med 16 år betalar 200 kronor per år i medlemsavgift.

Om hela familjen vill vara medlemmar kostar det 800:-.

Avgiften betalas in på p g 7 53 93-9

www.ifklidingo.se

