



Copyright Rikard Claesson

**STORA
TUNA
OK**

Fakta Stora Tuna OK

- En av Borlänges tre orienteringsklubbar.
- Klubbstuga Skräddarbacken
- Har verksamhet för alla mellan 4-100 år
- En av Sveriges mest framgångsrika orienteringsklubbar
- Arrangerar
1-2 tävlingar per år +
Blodomloppet



Barn- & Ungdomsverksamhet



- Skogslek 5-6 år
- Grupper för barn födda 2011, 2010, 2009, 2008, 2006-2007
- 13-16 år

Medlems- och aktivitetsavgift

Mail kommer med instruktioner om ni tidigare varit medlemmar. Annars finns kontaktuppgifter för registrering.

Aktiv ungdom 300 kr/år/barn. 3 tävlingar ingår.

Tävling ungdom 600 kr/år/barn. Fritt antal tävlingar ingår.

Betalning via bankgiro alt. Swish.

Läs instruktionerna!

Idrotten vill

- RF:s riktlinjer som alla anslutna föreningar med barn- och ungdomsidrott ska följa.



**Idrotten vill att så många
som möjligt ska idrotta
så länge som möjligt,
- gärna hela livet!**

Olika vägar mot målet...

Barn utvecklas olika.





Allsidig träning
Lekfull träning
Delaktighet
Trygghet
Alla har råd

Fortsätter



Tidig specialisering
För stort allvar
Vuxna bestämmer
Mobbing
För dyrt

Slutar

Idrotten vill – barnidrott upp till 12

- Idrott för barn ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen).
- Idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Idrott för barn ska utformas så att de kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för den.
- Idrott för barn ska i första hand bedrivas i enkla former i närområdet. Även tävlingsverksamheten ska huvudsakligen ske lokalt och resultaten ska ges liten uppmärksamhet.
- Idrottsföreningarna ska erbjuda alla barn en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga i utformningen av verksamheten och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och andra.

Idrotten vill forts...

- Idrott för barn ska ledas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Barn ska i idrottsverksamheten få lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare samt lära sig vikten av rent spel.
- Barn mår bra av att utöva flera olika idrotter och ska ha rätt att göra detta i olika föreningar.
- Idrottsrörelsen ska i samverkan med skolan bidra till ökad fysisk aktivitet inom ramen för den samlade skoldagen.

Exempel orientering

Upp till 12 år får alla delta i tävlingar,
individuellt och stafetter.

På mittensträckan kan 1-3 barn springa.

Str. 1



Str. 2

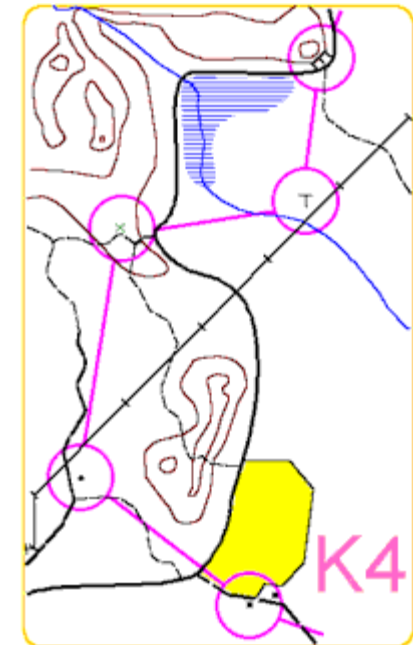
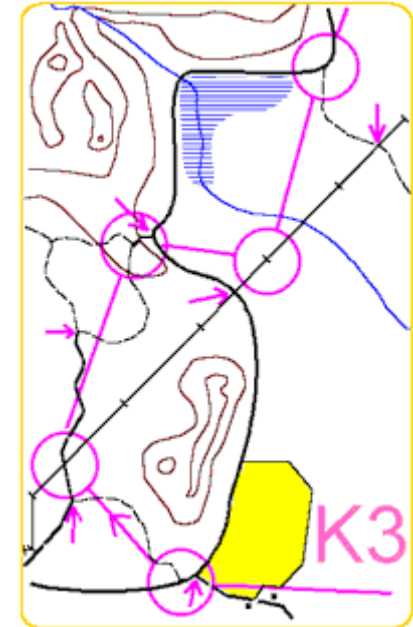


Str. 3

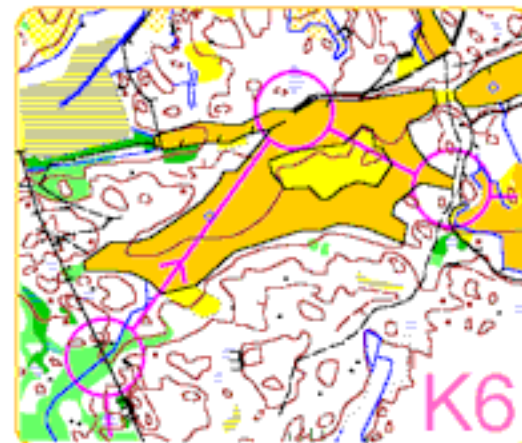
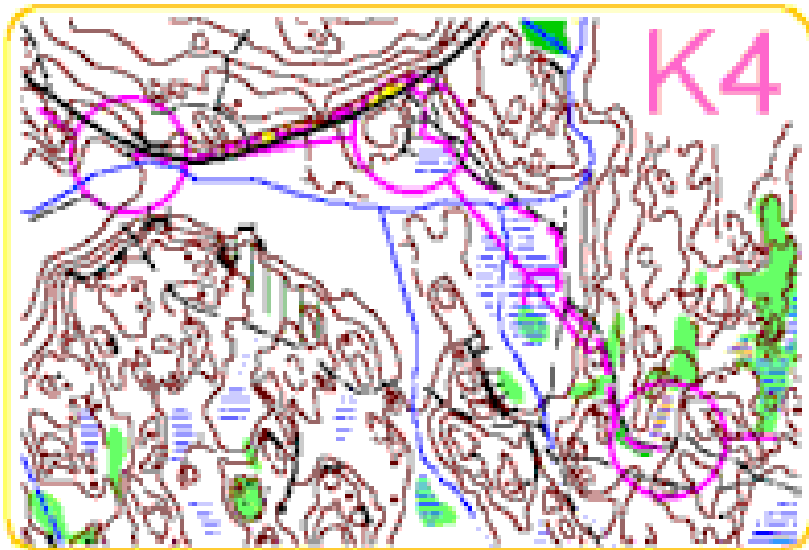


Terräng och svårighetsnivå

- **Grön bana.** 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 bana.** 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.

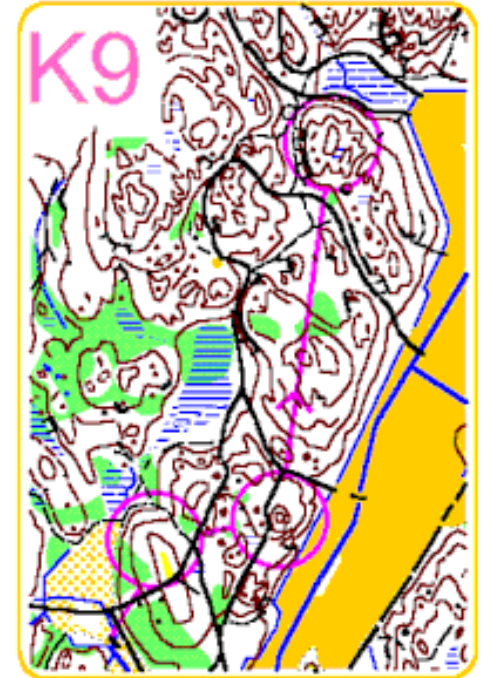


Vit nivå



Svårighetsnivåer forts.

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



Svårighetsnivåer forts.

- **Röd bana.** Samma svårighet som för orange bana, men till skillnad från orange bana får all typ av terräng förekomma.
- **Violett bana.** Samma svårighet som för orange och röd bana mellan kontrollerna, men själva kontrollen kan vara svårare. Här är det viktigt att kunna förenkla, dvs att ta kontrollen från ett håll där det finns något stort och tydligt i terrängen. På så sätt gör det kontrolltagningen säkrare. Blå bana. Svårigheten är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.
- **Svart bana.** Samma svårighet som för blå bana, men till skillnad från blå bana får all typ av terräng förekomma.

Eventor.orientering.se

[Logga in](#)

[Skapa användarkonto](#)

Jag har glömt
inloggningsuppgifterna

- Tävlingskalender
- Sverigelistan
- Livelox
- Externa tjänster
- Pressresultat
- Frågor & svar
- Forum

[Jag loggar in med mitt personliga Eventor-användarnamn och lösenord](#)



Använd denna inloggningsruta om du har dina personliga inloggningsuppgifter i Eventor. Är du medlem i en svensk orienteringsklubb eller har en roll i ett distriktsförbund eller SOFT använder du ditt IdrottOnline-användarnamn och lösenord. Om du är medlem i en svensk orienteringsklubb men inte har några inloggningsuppgifter i IdrottOnline kontaktar du din klubbadministratör.

Användarnamn

Lösenord


















Kom ihåg mig

[Logga in](#) [Jag har glömt inloggningsuppgifterna](#)

Kan du inte ditt lösen, klicka på glömt inloggningsuppgifter. Ange den e-postadress du angivit i anmälan så får du uppgifterna per e-post.

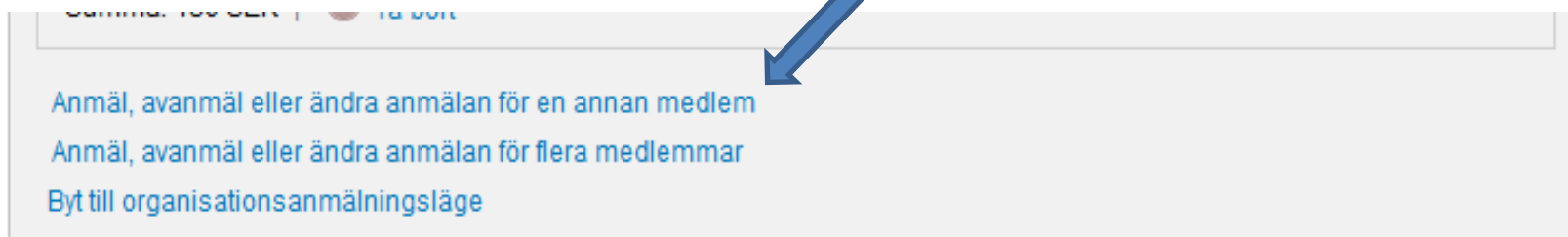
Problem? Vi ledare hjälper er!

Rulla ner till datum och aktuell tävling.
 Kryssa i aktuell tävling du vill anmäla till.
 Klicka anmäl till förbockade tävlingar.
 Klickar ni på tävlingen får ni mer info.

	Ungdomsserien, kretstävling 1	 Stockholms OF	Stockholm	dist	L	196 km	
fr 5/5							
lö 6/5	Dolkampen, dag 1, medel	 Dalaportens OL	Dalarna	nat	M	66 km 30/4	<input type="checkbox"/>
	PreO, DM, TempO, Uppland	 OK Linné	Uppland	P	mäst	T	143 km
	PreO, Uppland	 Länna IF	Uppland	P	nat	P	142 km
	Roslagshelg, lång	 OK Roslagen	Uppland	nat	L	205 km 30/4	<input type="checkbox"/>
	Skärmenträffen	 OK Skärmen	Bohuslän-Dal	nat	L	275 km	
	Sprintcupen i Gammelstad, #2	 Gammelstads IF	Norbotten	dist	S	664 km	
	Vårspringet, dag 1, medel	 Linköpings OK	Östergötland	nat	M	215 km 30/4	<input type="checkbox"/>
	Järlas medeldistans	 Järla Orientering	Stockholm	nat	M	207 km 30/4	<input type="checkbox"/>
	Kexholms SK	 Kexholms SK	Småland	dist	M	359 km 30/4	<input type="checkbox"/>
	Närkedubbeln dag 1 medel, publiktävling till SM ultra	 Hagaby GoIF Örebro  KFUM Örebro OK	Örebro Län	nat	M	137 km 30/4	<input type="checkbox"/>
	SM, ultralång	 Hagaby GoIF Örebro  Örebro Läns OF	Örebro Län	mäst	U	137 km 23/4	<input type="checkbox"/>
	Hökensåsracet, dag 1, medel	 OK Gränsen	Småland	dist	M	284 km 30/4	<input type="checkbox"/>
	sö 7/5	Dolkampen, dag 2, lång	 Dalaportens OL	Dalarna	nat	L	66 km 30/4
Kringelträffen		 Södertälje-Nykvarn OF	Södermanland	nat	L	195 km 30/4	<input type="checkbox"/>

Fortsätt anmälan

- Fortsätt klicka i enligt instruktioner.
- Vill du anmäla någon annan än den du loggat in på, klicka här:



Sammanfattning av dina aktiviteter

[Anmäl, avanmäl eller ändra anmälan för en annan medlem](#)

[Anmäl, avanmäl eller ändra anmälan för flera medlemmar](#)

[Byt till organisationsanmälningsläge](#)

[Spara](#) [Avbryt](#)

- Klubben faktureras avgiften. Ange SI-nr om ni har.

Vill ni prova på att tävla?

- eventor.orientering.se

(Gå vidare till tävlingsprogram/eventor.

Läs informationen i inbjudan eller PM om var tävlingen går och annan viktig info.

- Åk till tävlingen i rätt god tid. Anmälan kan ske på plats till öppna banor.
- Fråga om hjälp i klubben, alla har vi varit nya!
- Sport Ident-pinne (sportident.se, ca 450 kr)

Ungdomsbanor

MOTIONSORIENTERING

Inskolnings- och utvecklingsklasser








Klass	Längd	Nivå
Insk. (Inskolningsklass)	1,5/1,5	
U1 (Utvecklingsklass 1)	2,0/2,0	
U2 (Utvecklingsklass 2)	2,5/2,5	

Öppna motionsklasser

Klass	Längd	Nivå
ÖM1 (Öppen motion 1)	2,5/2,5	
ÖM2 (Öppen motion 2)	... /4,0	

TÄVLINGSORIENTERING

Ungdomsklasser

Klass	Längd	Nivå	Klass	Längd
D10	2,0/2,5		H10	2,0/2,5
D12 Kort	2,0/2,5		H12 Kort	2,0/2,5
D12	2,5/3,0		H12	2,5/3,0
D14 Kort	2,5/3,0		H14 Kort	2,5/3,0
D14	3,0/4,0		H14	3,0/4,0
D16 Kort	3,0/4,0		H16 Kort	3,0/4,0
D16	3,5/4,5		H16	3,5/5,5

Öppna banor

- Inskolning: utan tidtagning. Glada & sura gubbar. Enkel ledstång.
- U1: Enkel ledstång. Med tidtagning.
- Klasser HD10-HD 16.
- Öppna banor i olika svårighetsgrad för vuxna.

Öppna motionsklasser		
Klass	Längd	Nivå
ÖM1 (Öppen motion 1)	2,5/2,5	
ÖM2 (Öppen motion 2)	... /4,0	
ÖM3 (Öppen motion 3)	3,0/3,0	
ÖM4 (Öppen motion 4)	.../5,0	
ÖM5 (Öppen motion 5)	3,5/3,5	
ÖM6 (Öppen motion 6)	.../6,0	
ÖM7 (Öppen motion 7)	3,0/3,0	
ÖM8 (Öppen motion 8)	4,5/4,5	
ÖM9 (Öppen motion 9)	.../7,5	

Tävlingar i distriktet våren 2018

- När-OL lö 28/4 Kvarnsveden
- Fyrklövern Stora Tuna (Plättbacken) on 2/5
(ersätter träningen. Anmälan via eventor)
- 5-6 maj – Dalaporten (Avesta)
- 19-20 maj – Mora
- 27 maj – Korsnäs DM sprint
- 6 och 13 juni sommarsprinter



Tävlingar hösten

- KM i augusti
- 11-12 aug – Stora Tuna (Täkt)
- 18-19 aug – Mockfjärd & Bjursås
- 25-26 aug – Avesta
- 8 sept – Falun
- 22-23 sept – Smedjebacken
- 29-30 sept – Vansbro
- 20-21 okt - Daladubbeln



Förväntningar föräldrar

- Vi ledare håller i träningarna.
- Barnen ska kunna fokusera på ledarna, ni vuxna med så vet ni vad vi tränar på!
- Föräldrar får gärna vara med!
- Följ gärna upp andra barn än ert eget (byta barn = +)
- Ge tips och fråga, men låt barnet styra och utvecklas!
- Hjälp är alltid välkommen! Säg till ledarna att ni finns till hands!
- Fikat!
- Nya ledare alltid välkomna.



Samling **18.00**

- Ibland samling på andra ställen än klubbstugan. Håll koll på utskicket eller i kalendern.
- Ledare finns på plats från 17.50 vid samlingsplatsen.
- Om samling är vid klubbstugan gäller klubbstugan som samling för 2006-2010 (ej fotbollsplanen)

Efter träningen

- I samband med träningen serveras lättare kvällsfika. Betala 100 kr kontant för hela säsongens fika.
- Fikalista. Skriv på er på listan!
- Viktigt att ansvariga stannar kvar tills alla är klara. Räkna med en längre kväll än vanligt.

Klädbeställning

- Alla årets beställningar är gjorda.
- Begränsad tillgång på begagnade kläder.

Parkeringar

- Nya parkeringen.

(Åk förbi klubbstugan och sväng vänster in över gångvägen. Parkeringen ligger mitt emellan skolan och klubbstugan)

- Skolan
- Utanför klubbstugan

Information

- Information som gäller de yngre grupperna går ut via mailen:

Stora Tuna Ungdom

(storatunaungdom@outlook.com)

Övrig info märkt [Tuna] får gärna läsas men kan vara riktade mot andra grupper i föreningen.