

Träna och tävla i orientering säsongen 2024

Så roligt att ni har hittat till vår ungdomsverksamhet och vår klubb, välkomna! Vi ser fram emot att ses på vårens träningar och aktiviteter.

Orientering är en sport som utförs i skogar och parkområden runtom i världen och en sport som man kan hålla på med oavsett ålder. På tävlingar finns det klasser från 9 till 90 år! Våra träningar hålls främst i Umeås närmiljö och vi erbjuder även möjlighet att delta i mindre tävlingar och läger i Västerbotten. Det finns mycket roligt att se fram emot.

För att börja orientera behövs inte så mycket, ett par sköna spring Skor och bekväma springkläder. När man blir lite äldre behöver man en kompass och så tillkommer det andra grejer när man börjar tävla och träna mer.

När man börjar orientera är det också skönt att föräldrarna är med på både träningar och tävlingar. Dels är det en trygghet för barnen men också en möjlighet för oss vuxna att lära känna varandra och se vad orienteringen erbjuder. Kanske kan du som vuxen också ta några kontroller eller finnas till som en extra vuxen vid start och mål eller ute i skogen.

Sedan några år tillbaka samarbetar orienteringssektionerna i IFK Umeå, Umedalens IF och Robertsfors IK för att tillsammans kunna erbjuda en bra ungdomsverksamhet. Totalt är cirka 120 barn i åldrarna 6 till 16 år inskrivna i ungdomsverksamheten.

Vi har valt att dela in våra träningsgrupper på fyra olika nivåer som baseras på Svenska Orienteringsförbundets indelning av svårighetsnivåer. De sammanfaller också med åldersklasser för tävlingsorientering. Syftet med indelningen är att forma träningsgrupper som är samlade för att kunna erbjuda rolig och utvecklande träning för alla. Vi strävar så långt det är möjligt att hålla ihop grupperna åldersvis. Det innebär dock att vi för att kunna erbjuda lagom utmaningar för alla grupper och individer behöver hålla till på olika ställen i Umeås närhet där vi har tillgång till våra egna eller får låna orienteringskartor av andra klubbar.

För våra olika träningsgrupper gäller lite olika förutsättningar men måndagar 18.15 - 19.30 har vi träningar för samtliga grupper. För att underlätta för såväl familjer som ledare/tränare försöker vi ha samling för alla grupper på samma plats.

Vi har en grundplanering för var vi ska hålla till vid respektive tillfälle men det är inte ovanligt att vi med kort varsel måste ändra område, t ex på grund av sen snösmältning eller krockar med andra arrangemang.

Vi har en grundplanering som syns på hemsidan men beroende på väder och andra förutsättningar kan den förändras. All information om träningarna går ut via SportAdmin så se till att era uppgifter är uppdaterade.

Nytt för i år är att vid några av våra ordinarie träningstillfällen kommer det att genomföras enklare prova-på-tävlingar. Syftet är att sänka tröskeln för att komma ut på tävling. Vi hoppas att dessa tillfällen ska göra att ni även kommer med ut på vanliga tävlingar runt om i Västerbotten.

Ytterligare en nyhet är att vi i samband med några av träningstillfällena kommer att erbjuda en vuxenkurs med inriktning på föräldrar till barn i primärt Vit och Gul grupp.

Som orienteringsförälder finns det en del saker som man behöver känna till. Orienteringsklubben Frölunda OL, har skrivit ihop en tydlig introduktion som riktar sig till föräldrar och andra intresserade. Titta gärna igenom den för att få lite bättre kunskap om orienteringens grunder.

<https://frolundaol.se/konsten-att-bli-en-orienteringsforalder-2/>

För säsongen 2024 så kommer vi att erbjuda grupper för barn födda 2018 och tidigare med indelning och förutsättningar enligt nedan.

Grupp	Fokus för nivå	Förutsättningar
Grön Ålder 6-8 år Tävlingsklass: Inskolning Öppen klass	Gruppen för dig som vill testa orientering tillsammans med en medföljande vuxen. Du får lära dig de vanligaste karttecknen och hur man tar sig mellan olika kontroller längs ledstänger som stigar och mindre vägar. Fokus är på rörelseglädje med naturen som lekplats. (Vid många nya deltagare kan Grön nivå behöva delas upp i flera träningsgrupper.)	Medföljande vuxen krävs Som medföljande vuxen är du aktiv deltagare i träningen.
Vit Ålder 9-10 år Tävlingsklass H/D10	Träningsgruppen för dig som gått ett eller flera år på Grön nivå eller har motsvarande förkunskaper. Nu kommer du lära dig mer om kartans tecken, hur man passar den åt rätt håll med hjälp av en kompass och hur du säkert tar dig mellan banans kontroller på egen hand. Träningen varvas med uppvärmningslekar och övningar med visst konditionsinslag. Målet är att deltagarna ska få tillräckliga orienteringskunskaper för att delta individuellt i tävlingsorientering i sin egen åldersklass från 9 år (åk 2).	Medföljande vuxen behövs som resurs och stöd till dess att ledare bedömer annat. De flesta barn behöver medföljande vuxen åtminstone första året i vit grupp. Barn som varit med ett tag kan med fördel ha egen kompass.
Gul Ålder 11-12 år Tävlingsklass H/D12	På denna nivå börjar barnen avvika från stigar och andra ledstänger kortare sträckor. De blir mer förtrogna med kompassen och lär sig använda denna för att hålla riktning när man genar mellan ledstänger. Enklare vägvalsproblem tillkommer i svårighetsgrad jämfört med vit grupp. Den fysiska delen av träningen är fortfarande lekbaserad och i huvudsak inkorporerad i orienteringsmomenten men börjar i gul grupp innehålla moment med löpteknik i terräng och konditionsmoment. Målet är att deltagarna	De flesta barn i Gul grupp kan klara sig utan medföljande vuxen i skogen. Barnen kan med fördel ha egen kompass.

	återkommande ska delta i tävlingar och ha tillräckliga orienteringskunskaper för att delta individuellt i sin egen åldersklass.	
Orange Ålder 13-14 år Tävlingsklass H/D14	Träningsgruppen för dig som har gått ett eller flera år på gul nivå eller har motsvarande förkunskaper. Vi tränar på att lämna ledstängerna för att istället använda andra terrängföremål för att orientera oss. På den här nivån blir det allt viktigare att kunna läsa och förstå höjdkurvor samt att kunna använda sig av tekniker som förenkla, förlänga och generalisera. Träningen innehåller mer fokuserade fysiska övningar för att förbättra löpstyrka, uthållighet och snabbhet i terrängen. På orange nivå förväntas man kunna vara mer självständig och ta egna beslut. Vi övar på att hantera svårigheter eller misstag på banan och att anpassa sig till olika terrängtyper.	Teknikträning/löpträning i samband med måndagsträningarna. Teknikträning tisdagar för dig som vill träna mer orientering.
Violett Ålder 15-18 år Tävlingsklass H/D16	Träningsgruppen för dig som har gått ett eller flera år på orange nivå eller har motsvarande förkunskaper. Du kommer fortsätta att förfina och fördjupa dina kunskaper och färdigheter från tidigare nivåer för att kunna hantera mer utmanande orienteringsbanor och terrängtyper. Träningen innehåller mer fokuserade fysiska övningar för att förbättra löpstyrka, uthållighet och snabbhet i terrängen. På violett nivå tränar vi på mer avancerade beslut när det gäller rutter och vägval. Det gäller att planera sträckorna och fundera kring hur man på bästa sätt löser orienteringen. Det gäller att avväga snabbhet kontra säkerhet. Kontrolltagningen kan ske utan någon uppfångare och terrängen kan ibland vara detaljfattig. Därför är det viktigt att kunna hålla riktning och bedöma avstånd.	Teknikträning/löpträning i samband med måndagsträningarna. Teknikträning tisdagar för dig som vill träna mer orientering.

	På violett nivå förväntas man kunna vara självständig och ta egna beslut	
Vuxenkurs <i>Tävlingsklass</i> <i>Åldersklass H/D</i> <i>alternativt</i> <i>Öppen bana</i>	Introduktion till orienteringssporten, dess regler, utrustning och grundläggande begrepp som används i orientering. Läsa och förstå orienteringskartor, lära sig symboler och färger, höjdkurvor och hur man använder en kompass. Prova orientera i olika typer av terräng. Vi börjar med enklare övningar och ökar sedan successivt svårighetsgraden Dela kunskap, ge varandra feedback och stötta varandra under övningarna.	

Vi har ett begränsat antal ledare och därför är det viktigt att du som förälder kan ställa upp och hjälpa till med enklare uppgifter (som inte kräver någon tidigare erfarenhet av orientering) i samband med träningarna. Våra ledare som håller i genomgångar har egen erfarenhet som tävlingsorienterare på olika nivå och vill ge alla barn möjlighet att utvecklas som orienterare. Vi kommer att prioritera högst ledartäthet i Vit och Gul grupp eftersom dessa kräver mest individuell uppföljning.

Välkommen till en fantastisk orienteringssäsong!