

## Inbjudan - OK Kolmårdens nybörjarkurs i orientering våren 2023

### Vår ambition

Vi som är ungdomsledare i OK Kolmården gör detta helt ideellt. Vår ambition med nybörjarkursen är att barnen:

- ska ha roligt och uppleva gemenskapen inom orientering
- får grundkunskaper om karta och olika karttecken
- ska bli bekväma att röra sig i skog och mark – även helt obanad terräng
- se lite fina omgivningar där man kanske inte varit tidigare
- vill fortsätta lära sig mer om orientering

Vi kommer att anpassa kursen för att passa barn i olika åldrar och med olika intresse för orientering. Vi lovar att det kommer finnas något för alla!

Då det är lättare att ta till sig orienteringen då man börjat att läsa rekommenderar vi att man är 7 år eller äldre när man börjar i nybörjarkursen.

### Tider och datum

Nybörjarkursen kommer vara måndagar med följande starttider:

- Grupp 1 – 8 år och yngre: 1730 – 1830
- Grupp 2 – 9 år och äldre: 1830 – 1930

Kursen består av 3 tillfällen:

- 17 april: Lillsjöstugan, Jursla
- 24 april: Strömsforsstugan, Strömsfors
- 1 maj: Lillsjöstugan, Jursla

Efter detta går man in i ordinarie barn- och ungdomsgrupp enligt nedan.

- 8 år och yngre – Grön grupp
- 9-10 år – Vit grupp
- 11 år och äldre – Gul grupp

Alla barn- och ungdomsgrupper tränar då måndagar 1800 – 1900, men ha olika upplägg och övningar. Det ger en möjlighet att träffa många medlemmar i klubben i olika åldrar

### Kursens upplägg

Vid de tre tillfällena kommer vi att gå igenom grunderna i orientering där följande delar ingår:

- Passa kartan utifrån omgivningen
- Olika färger på orienteringskartan
- Olika karttecken
- Orienteringsbana. Kontrolldefinitioner, kontrollsiffror etc

Mellan kurstillfällena kommer man också få en liten hemläxa i form av en öppen bana att springa tillsammans med förälder baserat på de saker man gick igenom vid förra träningen.

## **Anmälan**

För att kunna genomföra en bra och personlig nybörjarkurs så har vi begränsat till 10 barn per grupp, så först till kvarn.

Anmälan görs genom att skicka mail till kursledare Andreas Gundberg på [andreas.gundberg@gmail.com](mailto:andreas.gundberg@gmail.com)

## **Träningar, tävlingar och läger**

Vi använder ett system som heter Zoezi för att planera och ta närvaro på träningar och aktiviteter. Inför samtliga träningar kommer vi skicka ut ett mail där vi vill att ni bekräftar om ni kommer eller ej så vi vet hur många kartor och material vi ska förbereda. Information om träningen och aktiviteter finns alltid på OK Kolmårdens kalender (hur man hittar till träningen etc)

<https://okkolmarden.com/kalender>

10-11 juni kommer det hållas ett sommarläger som man är varmt välkommen att medverka på. Vi träffas lördag förmiddag och så blir det lite orientering, lek, bad och övernattnig för de som önskar. Mer information om lägret kommer senare.

## **Att tänka på**

Barnen bör ha skor och kläder som lämpar sig för att springa och röra sig i skogen. Långbyxor är obligatoriskt då vi kommer röra oss i obanad terräng.

Varje barn behöver ha en förälder med sig som också deltar i övningarna. Det finns alltså chans för föräldrar att lära sig ett och annat också!

## **Kostnad**

Kostnaden för kursen utgörs av årsmedlemskap i OK Kolmården 100 kr, samt aktivitetskostnad 300 kr.

Då ingår:

- gratis deltagande i vårens- och höstens barn- och ungdomsorientering
- gratis deltagande i alla de aktiviteter som OK Kolmården anordnar
- gratis deltagande på lokala tävlingar, såsom NOK tävlingar
- sommarläger (tillkommer självkostnadspris för mat)

Det är inte ett krav att föräldrar är medlemmar i OK Kolmården, men givetvis väldigt kul om ni vill stödja vår förening.

## **Hantering av personuppgifter**

I och med anmälan godkänns att OK Kolmården lagrar personuppgifter och har rätt till att ta foton under genomförda träningar som kan publiceras på hemsidan eller liknande om inte annat är överenskommet. I och med avbrutet medlemskap kan medlem eller målsman kräva att samtliga personuppgifter stryks ur alla register.

## **Frågor?**

Kontakta Andreas Gundberg om du har några funderingar kring nybörjarkursen

Andreas Gundberg:

0706185207

[andreas.gundberg@gmail.com](mailto:andreas.gundberg@gmail.com)

***Varmt välkomna önskar ungdomsledarna i OK Kolmården***