

## Inbjudan - OK Kolmårdens nybörjarkurs i orientering våren 2024

### Vår ambition

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

- 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- och ungdomar 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 (födda 2016 eller senare): 1730 – 1830
- Grupp 2 – 9 år och äldre (födda 2015 eller tidigare): 1830 – 1930

Kursen består av 3 tillfällen:

- 15 april: Lillsjöstugan, Jursla
- 22 april: Strömsforsstugan, Strömsfors
- 29 april: 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 vi också att arrangera en ”utflyktsbana” med fokus på att uppleva fina ställen och samtidigt öva lite på det man lärt sig hittills.

## **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, ta upp närvaro på träningar samt informera om aktiviteter. Information om träningen och aktiviteter finns alltid på OK Kolmårdens kalender (hur man hittar till träningen etc) <https://okkolmarden.com/kalender>

## **Sommarläger**

Vi kommer i år att åka på ett sommarläger till Västergötland 7-9 juni där vi tycker det vore jätteroligt om även våra nya medlemmar och föräldrar skulle vilja åka med. Vi lovar att det kommer vara en väldigt rolig resa som bl.a. kommer att bjuda på orientering på Skara Sommarland. Mer information kommer under våren.

## **Att tänka på**

Barnen/Ungdomarna 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/ungdom 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. Dessa är priserna som gäller barn/ungdomar.

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- och nationella tävlingar

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***