

Information Gävle Orienteringsklubb ungdomskommiteén

Organisation 2009

Ordförande: Jan Sjöhed
Vice ordförande: Harald Knutsen
Rekryteringsansvarig: Vakant

Minst tre föräldrar engageras i ledarteam för respektive grupp: Skogslek (5-8 år), grön (9-10år)-, vit- (11-12 år), svart grupp (13-ca. 16 år).

Medlemsavgift

För medlemskap kontakta Helena Backlund tel. 026/16 40 32 eller medlem@gok.se.

Avgifter

Familj (oavsett antal och ålder) 400 kr
21 år och äldre 200 kr
Under 21 år 100 kr
Sätts in på Pg. 53 15 41-1
Ange namn, adress och telefonnr.

Försäkring

Gruppförsäkring genom FOLKSAM gäller för medlemmar vid träning och tävling.

Information

Klubben har en egen [hemsida](http://www.gok.se) med adressen www.gok.se. Där finns all klubbinformation samlad. Efter det att man blivit medlem får man tillgång till passord för att kunna logga in sig för att skriva egna inlägg, läsa medlemsmatrikeln, läsa styrelseprotokoll, anmäla sig till tävlingar m.m.

Som medlem får man också [månadsbladet](#) Sumpskon. Det kan man välja att få sig tillskickat eller via mail, vilket sparar pengar och tid för klubben.

I ungdomskommittén används [E-post](#) i stor utsträckning för att informera om olika aktiviteter, detta sparar porto!
Som medlem så ändrar man enkelt alla typer av adressändringar via hemsidan men den gamla adressen kan finnas kvar i adressböcker hos de olika ungdomsledarna så skicka eller säg även till någon av ledarna.

Utrustning

GOK har enhetliga tävlings- och träningskläder till försäljning. [Tävlingskläderna](#) är traditionella orienteringskläder i tunn nylon som är slitstarka, lätta och svala sommartid. [Träningskläderna](#) är en träningsoverall i microfiber som främst lämpar sig som överdragskläder eller vid vår, höst och vinterträning.
Kompass finns för utlåning vid träningarna och tävlingar första året.

Kompass och orienteringsskor köper man lämpligen vid någon tävling eller via internet t.ex. www.letro.se. Rådgör med din ledare vilken typ som är lämplig, normalt rekommenderar vi sk. Tumkompass. (gymnastikskor duger gott första året.)

Träning

Träningen genomförs i ungdomsåren främst som teknikträning i orientering.

Träningsdag Måndag 18:00 - 19:30

Teknikträningarna genomförs med stöd av utbildningstrappan (se sista sidan) som är indelad i olika nivåer där man som nybörjare oberoende ålder börjar längst ned och därefter fortsätter allt efter färdighet.

Grupperna börjar året på första momentet på respektive nivå och fortsätter uppåt, delvis återkommer momenten under en säsong. Grundstruktur vid träning: Uppvärmning (Lek)- Orienteringsteknik -Kondition/ koordination (stafetter, mossfotboll e.t.c.)

Gruppindelning

Gruppindelning sker enligt kunskaper i utbildningstrappan, se sid 4.

Gula gruppen - nivå 1
Gröna gruppen - nivå 1-2
Röda gruppen - nivå 2-3
Svarta gruppen - nivå 4-6

Vår-Sommar-Höst

Träningarna utgår från Hemlingbystugan och GOK-stugan från April - Midsommar. Augusti-September tränar vi från Strömsbro/ Skidsta Vallen (norr om golfbanan) och Testebovallen.

Sommar Veckotur

På Onsdagar anordnar klubbarna runt Gävle träningstävlingar, kallade veckoturen. Svårighetsgraden på banorna lämpar sig oftast för lite mer erfarna ungdomar i svarta gruppen. Samlingsplats se www.gok.se

Vinter

Under vinterperioden från sportlov till påsklovet tränar samtliga grupper gemensamt inomhus i Sörbyskolan. Under hela vintern kan det äldsta ungdomarna i svarta gruppen delta vid träningarna är på Tisdagar mellan kl. 18:00-19:30, vi tränar och avslutar med bastubad.

Tävling

Vi deltar främst med ungdomarna på tävlingar i Gästrikland, vid vissa tillfällen reser vi till angränsande distrikt. Det finns olika nivåer på svårighet vid tävlingar, prata med din ledare så hjälper de dig att välja svårighetsgrad/ klass.

Orientering som tävlingsidrott bedrivs främst som individuella tävlingar dock förekommer även stafetter. Alla ungdomar får ett program vår och höst som anger vilka tävlingar som vi tänker delta på.

Anmälan

För att bli anmäla till tävling kan ni prata med era ledare. Tänk på att anmälningstiden ofta går ut **MINST 14 dagar** före tävlingen.

"Tävlingsorienterare": Var och en som vill delta i en tävling bör själv anmäla sig till anmälningsansvarig i klubben.

Detta kan ske genom att:

1. Via hemsidan (klubben on-line)
2. Via er ledare

Har man anmält sig till en tävling och ej kan starta kommer staravgiften debiteras i slutet av säsongen oavsett orsak!

Gästrike Cupen

Ett antal tävlingar vår och höst i Gästrikland, ingår i en individuell ungdomscup. Poäng tilldelas samtliga deltagare i tävlingsklass.

Trimtex Cup

Det anordnas en lagtävling för att uppmuntra ungdomar att prova på att tävla. Fyra utvalda tävlingar i distriktet ingår och varje lagmedlem samlar poäng till laget. Sista deltävlingen utses segrande lag och prisutdelning till samtliga som deltagit.

Läger och tävlingsresor

Gävle OK arrangerar läger/ tävlingsresor som ett roligt och viktigt inslag för att skapa gemenskap.

Vårläger

Lägret vänder sig främst till ungdomar i Röd och Svart grupp. Lägret brukar vara en blandning mellan tävlingar och teknikträningar.

Tävlingsresa vår och höst

Under våren och hösten arrangerar klubben normalt en gemensam resa till någon tävling under en helg eller dag till angränsande distrikt, antingen med buss eller bil.

Gästrikeläger

Det arrangeras varje år ett gemensamt läger för samtliga klubbar i distriktet under en helg i juni. Övernattning sker i skola eller liknande och träningar sker i närheten. Lämplig ålder är ca 10 år samt att man har orienterat något år.

Fjällläger

Det mer erfarna ungdomarna kan normalt åka med seniorerna på ett läger i fjällen kring midsommar. Träning och ibland tävling i härlig fjällmiljö. Klubben står normalt för en del av kostnaden för ungdomarna.

Dagläger

Tredagars dagläger (kl. 9-16) under sista veckan på sommarlov i GOK-stugan. Lägret vänder sig till alla nybörjare och Gröna, Röda gruppen. Social samvaro, bad, orientering, mossolympiad, lägerbudkavle samt en övernattning (frivillig i tält) är några av aktiviteterna som burkar ingå. Svarta gruppen ledare ansvarar tillsammans med någon vuxen för lägret.

Nyrekrytering - skogslek

Gävle OK har en skogsleksgrupp för barn mellan 5-8 år här leker barnen i skogen och provar på enkla orienteringsövningar i klubbstugans närhet. Föräldrar rekommenderas att delta för att hjälpa barnen i skogen.

Nya barn/ ungdomar är alltid välkomna att prova på orientering under säsongen. Vi kommer att slussa in er i lämplig grupp.

Trivsel

Upptaktsträff

I början på April startar säsongen med en första träning med föräldramöte där information om orienteringssäsongen ges. Normalt genomförs även en sk. Bytesmarknad där orienteringsprylar eller annan idrottsutrustning kan byta ägare.

Klubbmästerskap

En klubbtävling under en helg i början på Juni för alla medlemmar i Gävle Orienteringsklubb, efter avslutad tävling bjuder klubben på enklare förtäring.

Avslutning

I början av oktober arrangerar vi en avslutning med bad, lekar och prisutdelning.

Ekonomi

Olika typer av tävlingar är en av de enskilt största inkomstkällorna. Det är viktigt att alla som kan hjälper till vid dessa arrangemang. Några exempel är: Orienteringstävlingar vår/ höst, Tjejjgäng i Augusti

Sponsring är alltid välkommen. Vi samarbetar gärna med företag och privatpersoner. T.ex. annons på vår hemsida.

Avgifter Ungdomskommittén tar ut avgifter för att täcka en del av utgifterna vid särskilda aktiviteter målsättningen är dock att subventionera dessa aktiviteter så att det blir en rimlig kostnad för deltagarna. T.ex. Ungdomens tiomila, Klubbslaget, Gästrikeläger, Dagläger e.t.c.

Bingolotter Vi har inget tvång att köpa eller sälja bingolotter! Men är det så att du regelbundet brukar köpa bingolotter och vill stödja verksamheten så säljer även GOK dessa genom Ingegärd Svensson
tel: 62 50 17.

Medlemslotteri är ett lotteri med både kontanter och trisslotter i pris. För 200:- deltar man i en dragning i månaden i ett års tid. Vinnarna presenteras på i månadsbladet och på hemsidan. Vill du stödja verksamheten kontakta Stefan Jernberg eller Göran Nordström

Naturpasset är ett sätt att motionera med orientering. I naturpasset ingår en karta med ett stort antal kontroller inritade och kontrollerna sitter ute hela sommarhalvåret och man kan i egen takt lägga upp en bana och springa. Frågor via mail naturpasset@gok.se

Satsa på Naturpasset som en friskvårdsaktivitet i ditt företag, samtidigt gynnar du GOK!

Resor/ transporter

Föräldrarna ansvarar för transporter till vår ordinarie träningsplatser. Generellt försöker vi att åka tillsammans och fylla de bilar som åker till tävling och träningar utanför Gävle. Vår samlingsplats för gemensam avfärd är vid Silvanum.

Regler för Reseersättning - Ungdom

Gäller dig som under året fyller högst 16 år.

Bakgrund

Vuxna GOK:are betalar själva sina resor (med samma undantag som beskrivits här). För att stimulera ungdomar till deltagande i tävling och träning har klubben sedan lång tid betalat en del av ungdomarnas resekostnader. Du ska betala hela ersättningen till bilföraren och sedan får ersättning från klubben (tidigare fick bilföraren ta ut det från klubben).

Reseersättningsregler

- Du betalar 4 kr per mil till bilföraren
- Av det du betalat får du tillbaka allt utom 40 kr per resa (fram och åter tillsammans) från klubben sedan du fyllt i och till din ungdomsledare lämnat in den särskilda blanketten
- Om du åker med olika förare till och från tävlingen betalar du hälften till dem var, men det du bekostar själv är ändå bara 40 kr tillsammans

Reseersättningsreglerna gäller för

- Vanliga tävlingsresor
- Vissa långa träningsresor som kan förekomma ibland (mest för äldre ungdomar)

men inte för

- Vanlig träning i Gävles närhet där man inte betalar något. (Det bygger på att föräldrar turas om att skjutsa, att man åker med kompisens föräldrar eller så).
- Läger och liknande där resan ingår i en "klumpsumma" som du betalar.

Vissa budkavlar, där klubben betalar hela resan: Tiomila, Ungdomens tiomila och kanske någon fler. Fråga dina ledare om du inte fått besked vad som gäller.

Så här gör du

- Tag med dig pengar för att betala chaufför.
- När resan är slut frågar du hur lång den var, räknar ut ersättningen och betalar
- Fyller i blanketten som du lämnar till din ungdomsledare i slutet av vårsäsongen och slutet av höstsäsongen

Föreningslokaler

Hemlingbystugan

Medlemmar i GOK badar bastu och duschar på klubbens bekostnad i Hemlingbystugan. Det finns en pärm i kassan nere vid bastun där man noterar sig vid besök.

Berget

I den äldsta delen i anslutning till Hemlingbystugan har GOK sin klubblokal där vi vintertid har fika efter träningen. Nyckel till lokalen finns hos styrelsen och alla kommittéer.

GOK-stugan

Klubbstugan ligger söder om Hemlingby efter Sjötorpsvägen. Den utnyttjas främst sommartid för träningar. Den är även tillgänglig för alla som vill utnyttja den för träning på egen hand eller liknande. Mattias/ Elisabeth Lindman mail mlindman@yahoo.com i andra hand 0705107572

De tar även emot bokningar om du vill hyra stugan för fester eller andra tillställningar mot en avgift, medlemmar 400 kr, icke medl. 800 kr.

	Moment	Ungefärlig tävlingsklass
Nivå 6	Ö Genomsåda banläggaren	Herrar, Damer 15–100 år, Utbildningsklass 4 (U4)
	Ä Svåra vägval	
	Å Använda rätt teknik vid rätt tillfälle. Taktiskt tänkande	
	Z Kontroller och sträckor på skrå	
	Y Svåra kontrollpunkter i detaljfattig terräng. Få inläsningspunkter	
Nivå 5	X Fartanpassning med hänsyn till terräng och den egna förmågan	Herrar, Damer 13–14 år, Utbildningsklass 3 (U3)
	V Svårare med tydligare kontrollpunkter. Kontroller i kurv bilden	
	U Vägval. Längre sträckor i kuperade terräng. Bedöma höjd- och nivåskillnader	
	T Förenkla. Förstora och förenkla kontroll	
Nivå 4	S Kompass- och styrteknik via hållpunkter	Herrar, Damer 11–12 år, Utbildningsklass 2 (U2)
	R Avståndsuppfattning. Stega mindre än 200 meter	
	Q Strukturera. Förstora och förenkla kart bilden	
	P Vägvalsbedömning. Avstånd-framkomlighet-fartanpassning	
	O Mer om höjdformationer. Naturliga ledstänger	
Nivå 3	N Kompass- och styrteknik mot kontroll	Herrar, Damer –10 år, Utbildningsklass 1 (U1)
	M Förståelse av färger som markerar framkomligheten	
	L Höjdförståelse. Stor och liten höjd, högsta punkten	
	K Kompass- och styrteknik mindre än 300 meter mot tydlig ledstång	
Nivå 2	J Gena och snedda mindre än 100m	Inskolningsklass
	I Vara uppmärksam på terrängföremål bredvid ledstång	
	H Enkel vägvalsbedömning. Kort eller långväg	
	G Mer kartkunskap. Andra typer av ledstänger	
Nivå 1	F Känna till hur start, kontroll och mål markeras. Framförhållning, tänka framåt. Vara uppmärksam på ledstångsbyte	Inskolningsklass
	E Känna till och orientera efter entydig ledstänger	
	D Handgrepp, vikning, tumgrepp, kartpassare, kontrollkort, stämpelteknik	
	C Passa kartan med hjälp av terräng och kartpassare	
	B Kartans färger, de vanligast karttecknen	
	A Kartförståelse, passa kartan	