

# BERGNÄSETS AIK





### ORIENTERING

För dig som är redo att möta äventyret ett steg utanför den vanliga löpgrunden. Sporten där vi tränar både hjärna och kondition och samtidigt möter av vacker natur och snabba beklagningar!

Vem:

- Från 15 år
- Inga förkunskaper krävs

När:

- Drottning 13:00-17:30-20:00
- Måndag 18:00-17:30-20:00
- Onsdag 20:00-17:30-20:00
- Lördag 22:00-10:00-15:00 Deltagande i Bergsset AIKs löpövning är spelning en löpning bana på samling i Bergsset AIKs lokal. Övning och GPS-övning.

Vad:

- Bergsset AIK Klubbstuga (Stålsången 7)

Hur:

- Taot! Blandad med praktiska övningar
- Coaching av erfarna och seniora i mindre grupper
- 600 kr i medlemsskatt (inkl.)
- Inskåp för aktivitetsskjorta, tröjor och sportkläder
- Hjälpmedel, till exempel, matvatten och fika
- Begränsat antal deltagare!



# Orienteringsmagasinet 2026

## Partners / Sponsorer

Bergnäsets AIK vill tacka alla samarbetspartners 2025



**CBRE**

**LKAB Minerals**

Partnerkoncept vi vill förmedla under 2026

- Nya event, aktiviteter, engagemang.
- Hittaut Luleå - folkhälsa
- A MAZE THING – Labyrint
- Skid-O - Vinter
- Klubbmästerskap
- Vårtävling
- Hösttävling
- BAIK a natta
- Lag/Träningsgrupp
- Verksamhet
- Tävlingsresor
- Läger – Barn/Ungdom
- Läger – Ungdom
- Läger - Klubb
- Utbildning
- Marknadsföring
- Verksamhet där vi delar gemensamma värderingar och vill ha ett långsiktigt ömsesidigt samarbete.

# Välkommen till orienteringsmagasinet 2026!

Ett nytt sätt att presentera det som sker under orienteringsåret inom Bergnäsets AIK, hoppas det ger er inspiration och möjlighet att planera deltagande.

Här hittar du en översikt de aktiviteter som planeras under säsongen. Många av bilderna kommer från de aktiviteter vi genomfört under 2025, nu med fokus på att visa på det vi planerar att göra tillsammans under 2026. Det dyker också upp några nyheter för året men också många klassiska favoriter.

Vi vill också passa på att önska alla nya orienterare Välkomna till BAIK.

Ta chansen! Delta, träffa nya vänner och upptäck nya vägar!

## Innehåll

- Översiktligt säsongsprogram för BAIK
  - Kontakt & Anmälan
- Veckoprogram BAIK
- BAIK-evenemangsprogram vår & höst
- Detaljerad års aktivitetskalender
- Eventinformation

# Säsongsprogram

Datum	Arrangemang	Beskrivning
Jan-Mars	Vinter / vårvintersäsong	Spridda aktiviteter. Indoor tävling, skidorientering, planeringsträffar och träningar.
April-Juni	Orienteringens vårsäsong med tävlingar och regelbunden träning.	Tränings och tävlingssäsong skogs- och sprintorientering. Vi börjar med regelbundna träningar strax efter Påsk fram till Våravslutningen.
Juli - Semesteruppehåll	Semester, tävlingar och öppna träningar	Spridda aktiviteter och deltagande på Bagherastafett, O-ringen etc.
Aug-Oktober	Orienteringens höstsäsong med tävling och regelbunden träning.	Tränings och tävlingssäsong skogs- och sprintorientering skolstart till snö!
Okt-Dec	Vinter / höstsäsongen	Spridda aktiviteter och deltagande på 25manna, Daladubbeln, ÄFH-Indoor etc.

För frågor och anmälan till grupper eller annat, kontakta oss direkt via [baikorientering@gmail.com](mailto:baikorientering@gmail.com) eller via [kansliet@baik.nu](mailto:kansliet@baik.nu) eller kansliet 0920-17850. Du kan också direkt gå in på [www.baik.nu](http://www.baik.nu) och välja bli medlem. Välj sport och grupp efter ålder så blir du kallad till kommande aktiviteter.

Mer information och löpande uppdateringar finns på vår hemsida: [www.baik.nu](http://www.baik.nu) för respektive grupp.

Vi ses under säsongens aktiviteter! */Sommarhälsningar till & från Bergnäsets AIK's orienterare.*

# Tävlingsprogram

Bergnäsets AIK deltar vid tävlingar i Norr- & Västerbotten men även i resten av landet.



Arena och tävlingsområde saknas för 2 tävlingar.

Datum	Tävling	Arrangör	Distrikt	G	Typ	F	D	T	AS
fre 8/5	Gammelstads sprintstafett	Gammelstads IF	Norbotten		dist	S	S		
lör 9/5 - sön 10/5	Gammelstads sprintcup	Gammelstads IF	Norbotten		dist	S			
lör 23/5	Vittjärvs 2-dagars, dag 1, medel	Vittjärvs IK	Norbotten		nat		M		17/5
sön 24/5	Vittjärvs 2-dagars, dag 2, lång	Vittjärvs IK	Norbotten		nat		L		17/5
lör 30/5	Älvsby IF OK's vårtävling, dag 1, medel	Älvsby IF OK	Norbotten		nat		M		24/5
sön 31/5	Älvsby IF OK's vårtävling, dag 2, lång	Älvsby IF OK	Norbotten		nat		L		24/5
sön 1/7	Bergnäsets AIK's medeldistans	Bergnäsets AIK	Norbotten		dist			M	
lör 2/7	Bergnäsets AIK's långdistans	Bergnäsets AIK	Norbotten		dist			L	
lör 4/7	Renlunken	OK Renen	Norbotten		dist			M	
sön 5/7	Kalvdansen	OK Renen	Norbotten		dist	S		M	
sön 5/7	Kalvdansen, individuella öppna klasser	OK Renen	Norbotten		dist			M	

## Tävlingsprogram

- ✓ *Eventor är orienteringens tävlingskalender för alla tävlingar som arrangeras i Sverige.*
- ✓ *Filtrera kalendern efter distrikt, tävlingstyp (t.ex. veckans bana) samt datum för att få en överskådlig vy.*
- ✓ *Anmälan till tävlingar sker via eventor.*

Länk & ocr-kod till eventor:

[www.eventor.orientering.se](http://www.eventor.orientering.se) | Sverige | Norrbotten

[Tävlingskalender](#)



## Veckoprogram träning 2026 orientering v17-26 & 33-41, kondition året runt.

Datum	Tid	Arrangemang	Plats	Beskrivning
Mån-Fre		Veckans bana Luleå #1-16	Luleås omnejd	Motionsbanor tillgängliga Mån-Fre <i>Träningsvärd på plats 17:30-18:30 Onsdagar</i>
Måndag	18:00	Barn&Ungdomsträning	Luleås omnejd	<i>Alla Barn &amp; Ungdomsgrupper tränar</i>
Onsdag	18:30	Klubpträning	Luleås omnejd	<i>Träning från Ugglor - Gul/Lätt nivå. Barn &amp; Ungdomar och Motionsgruppen tränar.</i>
Torsdag	18:30	Klubpträning Kondition & Löpstyrka	Kansliet	<i>Kondition &amp; Löpstyrka – (Nytt för 2026 – året runt)</i>

Veckoprogrammet genomförs enligt kalender på [www.baik.nu](http://www.baik.nu) Torsdagsträning sker regelbundet under varierande perioder året runt. Orienteringsträningar sker regelbundet v26-31 & v34-41. Veckans bana planeras gemensamt med Luleå klubbarna v19-v26 & v33-41.

Var gärna med och hjälp till och/eller delta vid våra tränings arrangemang.

## BAIK Evenemang Våren 2026

Datum	Tid	Arrangemang	Plats	Beskrivning
7-8 feb		Skidororientering	Ormberget	Publiktävling VM-ormberget
21 feb	17:00	BAIK Indoor	Kronanhallen	<i>Vi arrangerar Indoor-tävling med BAIK A MAZE thing labyrint inomhus.</i>
29 maj- 10 okt	09:00	Hittaut Luleå 2026	Luleå	<i>Vi arrangerar Hittaut Luleå 2026. Ett av Luleås största arrangemang som vi Bergnäsets AIK skapar för Luleåborna tillsammans med GIF och OKR.</i>
18-30 maj		Intensivkurs 18, 25, 27 & 30 maj	Bergnäset	<i>Vi arrangerar intensivkurs för vuxna – en intensivkurs. (Under World Orientering Week)</i>
5-6juni		Klubbläger	Umeå	<i>Västerbottens 3-dagars med gemensamt boende</i>
12-14 juni		NOF-läger 9-16år	Alviksskolan	<i>Vi arrangerar NOF's barn &amp; ungdomsläger i Luleå 2026 med stöd av ÄFH, NOF, RF-SISU, SOFT.</i>
1-2 juli		BAIK's vårtävling 2-kvällars Medel.	Lulnäset - F21	<i>Vi bjuder in till vårtävling som också blir säsongsavslutning för alla träningsgrupper och hela Orienteringssektionen.</i>

Vårens evenemang som vi tillsammans arrangerar, så häftigt!

Var med du också!

## BAIK Evenemang Hösten 2026

<b>Datum</b>	<b>Tid</b>	<b>Arrangemang</b>	<b>Plats</b>	<b>Beskrivning</b>
22 aug-23 aug		BAIK's hösttävling, medel & lång	Ormberget, modellflygältet	<i>Vi bjuder in till tävling och med "Barn &amp; Ungdomsfokus"</i>
23 sept		BAIKA-NATTA	Antnäs	<i>Vi bjuder in till mysig nattävling vid Antnäs skidlekområde.</i>
9-11 okt		25manna klubbresa	Huddinge	<i>Klubbresa för alla aktiva, stafett, medel och öppna banor. Ett långsiktigt mål som vi närmar oss.</i>
16-18okt		Daladubbeln		<i>NOF &amp; VOF resa för ungdomar 10-16år</i>

Höstens evenemang som vi tillsammans arrangerar, så häftigt!

Var med du också!

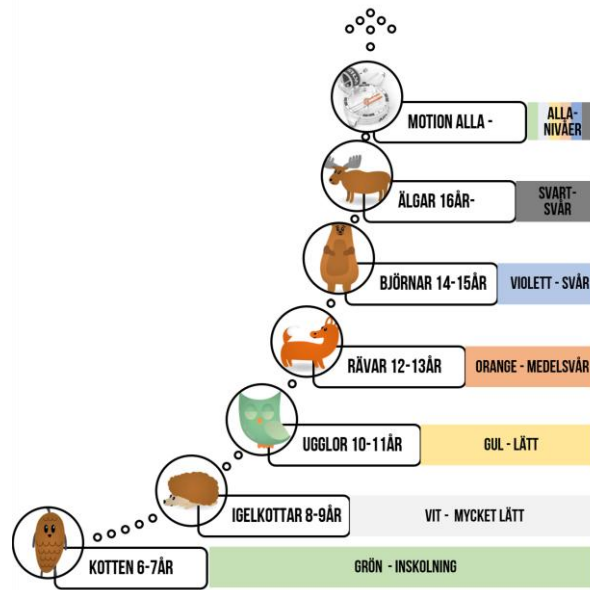
# Våra träningsgrupper

Vi orienterar i Bergnäsets AIK för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.



Vi vill ge alla möjlighet att delta i anpassade träningar för individen och gruppen. Måndagsträning med fokus på yngsta barnen 6år upp till ungdomar/juniorer och Onsdagsträningar från ca 10år till vuxna motionärer.

Svårighetsgrad	GRÖN	VIT	GUL	ORANGE	VIOLETT	SVART
	<i>Inskolning</i>	<i>Mycket lätt</i>	<i>Lätt</i>	<i>Medelsvår</i>	<i>Svår</i>	<i>Svår</i>
<i>Grund</i>	<i>Karttecken</i>	<i>Riktning</i>	<i>Ledstänger</i>	<i>Kurvbild</i>	<i>Positionering</i>	<i>Kurvbild</i>
<i>Verktyg</i>	<i>Förenkla</i>	<i>Kompass</i>	<i>Attackpunkt</i>	<i>Förlänga</i>	<i>Förenkla</i>	<i>Framförhållning-</i>
<i>Strategi</i>	<i>Plan</i>	<i>Vägval</i>	<i>Tempoväxling</i>	<i>Framförhållning</i>	<i>Taktik</i>	<i>Kontrolltagning</i>
KOTTEN	+++	+				
IGELKOTTEN	++	++	+++	+		
UGGLAN	++	++	+++	+		
RÄVEN	+	++	++	+++	+	
BJÖRNEN	+	+	++	++	+++	+
ÄLGEN	+	+	+	++	++	+++
MOTION	+	+	++	+++	++	++



# Hittaut Luleå 2025 – Partners

Bergnäsets AIK vill tacka alla samarbetspartners för Hittaut Luleå 2025



2025

29 maj – 12 oktober

LETA CHECKPOINTS OCH  
UPPTÄCK NYA PLATSER!

Ta med kartan och ge dig ut på checkpointjakt!



# Skogskul – Kotte gruppen – Grön

Vi orienterar i Bergnäsets AIK för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

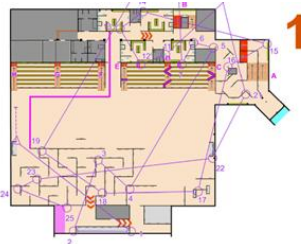


Aktiviteter.

- ✓ *Måndagsträningar*
- ✓ *Ha roligt tillsammans*
- ✓ *Springer Inskolning & Miniknat på tävlingar.*
- ✓ *Bjuder in till våra miniknat, tävlingar och arrangemang.*

# BAIK Indoor

Bergnäsets AIK bjuder in till en spännande inomhus orientering



## Aktiviter

- ✓ *Tävling*
- ✓ *Öppna motions banor*
- ✓ *Fika*
- ✓ *Publikläktare*



Bergnäsets AIK hälsar alla hjärtligt välkomna till Indoor tävling.

Förbered dig på en kort, rolig och klurig tävling med inslag av labyrinter, idrottsplaner och kring utrymmen i Luleås Kronanhallen. Publiken kan njuta av tävlingen från läktarna för bästa upplevelse.

Tävling 17:30-20:00 för ALLA.

# Aktivitetsplan 2026

Bergnäsets AIK vill tacka alla samarbetspartners som gör det möjligt att genomföra hela aktivitetsplanen.

- ✓ Evenemangsplan & Aktivitetsplan / se Orienteringsmagasinet + länkar nere i höger hörn. Visar alla träningar, tävlingar och som vi deltar på eller arrangerar.
- ✓ BAIK Träningsverksamhet för alla åldrar.
- ✓ BAIK Skidororienteringstävling - Publiktävling
- ✓ BAIK Indoor
- ✓ Skidororientering i Luleå & Norrbotten
- ✓ BAIK Vårupptakt
- ✓ Norrbottens tävlingsprogram, eventor
- ✓ Västerbottens tävlingsprogram samt övriga Sverige, eventor
- ✓ NOF/VOF -familjeläger
- ✓ BAIK intensivkurs
- ✓ BAIK NOF-läger 9-16år
- ✓ Riksläger 13-16år Ungdom, 17år+ Junior – NOF/VOF-resa
- ✓ BAIK's Våravslutning
- ✓ BAIK's 2-kvällars
- ✓ O-ringen
- ✓ BAIK's Hösttävling
- ✓ USM-Enköping
- ✓ BAIK-A-NATTA BAIK's Natttävling
- ✓ BAIK 25manna i Huddinge klubbbläger
- ✓ Daladubbeln 10år – NOF/VOF-resa

Kommande sidor visar översiktligt de flesta aktiviteter som planeras att genomföras under året. Listan till vänster sammanfattar huvudaktiviteter.

För senaste detaljerade **plan** se Dokument på [www.baik.nu](http://www.baik.nu)

För **gällande aktiviteter** se Kalender på [www.baik.nu](http://www.baik.nu)

För gällande tävlingskalender se [www.eventor.orientering.se](http://www.eventor.orientering.se)

## Länkar:

[www.baik.nu](http://www.baik.nu) | [Sektion Orientering](#) | [Dokument](#) | [Aktivitetsplan \(detaljerad\)](#)

[www.baik.nu](http://www.baik.nu) | [Sektion Orientering](#) | [Kalender](#) | [Aktiviteter](#)

[www.eventor.orientering.se](http://www.eventor.orientering.se) | [Sverige](#) | [Norrbotten](#) | [Tävlingskalender](#)



## Motionsgruppen

Vi orienterar i Bergnäsets AIK för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.



Motionsgruppen ges möjlighet att tillsammans träna, tävla, engageras i våra orienteringsaktiviteter.

- ✓ *Klubbträning samtidigt med ungdomsgrupperna.*
- ✓ *Veckans bana – öppna banor att springa enskilt eller med kompisar.*
- ✓ *Öppna banor vid tävlingar.*
- ✓ *Tävlings banor vid tävlingar efter ålder.*

		<b>MARS</b>		<b>AKTIVITETSPLAN</b>
1	SÖN			
10	2 MÅN			SPORTLOVS VECKA
3	TIS	20:30	Teams	Hittaut 2026 - möte områden
4	ONS			
5	TOR			
6	FRE			
7	LÖR			SkidO, lång, Älvsby IF OK
8	SÖN			SkidO, medel, Älvsby IF OK
11	9 MÅN			
10	TIS	20:30	Teams	Hittaut 2026 - möte områden
11	ONS			
12	TOR	20:00	Teams	Träningskommittén Barn Ungdom Motion
13	FRE			
14	LÖR			
15	SÖN			
12	16 MÅN			
17	TIS	20:30	Teams	Hittaut 2026 - möte områden
18	ONS			
19	TOR	20:00	Kansliet	Träningskommittén Barn Ungdom Motion
20	FRE			
21	LÖR			
22	SÖN			
13	23 MÅN			
24	TIS	20:30	Teams	Hittaut 2024 - möte områden
25	ONS			
26	TOR	18:30	Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka
26	TOR	20:30	Kansliet/JIAB-kuben	Stryrelsemöte Orientering
27	FRE			
28	LÖR			
29	SÖN			
14	30 MÅN			
31	TIS	20:00	Teams	Träningskommittén Barn Ungdom Motion

## Mars - aktivitetsplan BAIK Orientering

- ✓ *Säsongsplanering, Träning, Arrangemang, Hittaut, mm.*
- ✓ *Löpstyrka - uppstart 19mars med motions & ungdomsgrupperna.*

Som avfrostning påbörjas vinterträningar på Torsdagar. Vi anpassar träningarna för alla med fokus på löpstyrka.

### Länkar:

[www.baik.nu](http://www.baik.nu) | [Sektion Orientering](#) | [Dokument](#) | [Aktivitetsplan \(detaljerad\)](#)

[www.baik.nu](http://www.baik.nu) | [Sektion Orientering](#) | [Kalender](#) | [Aktiviteter](#)

[www.eventor.orientering.se](http://www.eventor.orientering.se) | [Sverige](#) | [Norrbottnen](#) | [Tävlingskalender](#)

# Måndagsträningar

Bergnäsets AIK måndagsträningar!

## Måndagkväll med BAIK orientering



### Aktiviter

- ✓ *Kotten* 6-7år
- ✓ *Igelkotten* 8-9år
- ✓ *Ugglan* 10-11år
- ✓ *Räven* 12-13år
- ✓ *Björnen* 14-15år
- ✓ *Älgen* 16år -

Bergnäsets AIK bjuder in till måndagsträningar för alla barn och ungdomsgrupper.



		APRIL		AKTIVITETSPLAN	
1	ONS				
1	ONS				
2	TOR				
3	FRE				
4	LÖR				
5	SÖN				
15	6 MÅN		PÅSKLOV		
	7 TIS				
	8 ONS				
	9 TOR				
	10 FRE				
	11 LÖR				
	12 SÖN				
16	13 MÅN				
	14 TIS	18:30	Kansliet	Träningskommittén Barn Ungdom Motion	
	15 ONS	20:30	Teams	Hittaut 2024 - möte områden	
	16 TOR	16:45	A&D	Ungdom - Uppstart för Räv & Björn	
	17 FRE				
	18 LÖR				
	19 SÖN				
17	20 MÅN	18:00	Stengatan	Barn Ungdom - Eventuell tjuvstart	
	21 TIS				
	22 ONS	18:30	Hermelinsparken	Ungdom Motion - Uppstart	
	23 TOR	18:30	Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka	
	24 FRE				
	25 LÖR		Karlsvik	OK Renons Säsongsupptakt - medel-förlängd	
	26 SÖN				
18	27 MÅN	18:00	Kansliet	Barn Ungdom - Uppstart för Alla & Nya välkomna!	
	28 TIS	21:00	Teams	Hittaut 2024 - slut check	
	29 ONS	18:30	Kansliet	Ungdom Motion	
	30 TOR			Valborg	

## April - aktivitetsplan BAIK Orientering

- ✓ *Säsongspanering, Träning, Arrangemang, Hittaut, mm.*
- ✓ *Torsdagar - Löpstyrka*
- ✓ *Uppstart Barn, Ungdoms, Junior, Senior och Motionsträningar i orientering.*

Efter vinterns lugnare period rullar aktiviteterna på i full fart. Vi startar upp gemensamma träningar och tävlar tillsammans.

### Länkar:

[www.baik.nu](http://www.baik.nu) | [Sektion Orientering](#) | [Dokument](#) | [Aktivitetsplan \(detaljerad\)](#)

[www.baik.nu](http://www.baik.nu) | [Sektion Orientering](#) | [Kalender](#) | [Aktiviteter](#)

[www.eventor.orientering.se](http://www.eventor.orientering.se) | [Sverige](#) | [Norrbotten](#) | [Tävlingskalender](#)



# INTENSIVKURS I ORIENTERING 2026

För dig som är redo att möta äventyret ett steg utanför den vanliga löprundan. Sporten där vi tränar både hjärna och kondition och samtidigt möts av vacker natur och snabba belöningar!

- Vem:**
- Från 15 år
  - Inga förkunskaper krävs
- När:**
- Onsdag 13/5 17.30-20.00
  - Måndag 18/5 17.30-20.00
  - Onsdag 27/5 17.30-20.00
  - Lördag 30/5 11.00-14.00 Deltagande i Älvsbyn IF's vartävling) vi springer en öppen bana på lämplig svårighetsnivå (inkl. tidtagning och GPS-tracking).
- Var:**
- Bergnäsets AIK Klubbstuga (Blockvägen 7)
- Hur:**
- Teori blandad med praktiska övningar
  - Coaching av erfarna orienterare i mindre grupper
  - 600 kr + medlemsavgift i BAIK
  - Inkluderar aktivitetsavgift (träningar och anmälningsavgift till lokala tävlingar under året), kursmaterial, lån av utrustning, instruktör och fika
  - **Begränsat antal deltagare!**



- Anmälan:**
- [Anmälan \(länk\)](#) senast 6 maj
- Mer info:**
- <https://www.laget.se/BAIKOrientering>
- Kontakt:**
- Per Ögren, [perogr64@gmail.com](mailto:perogr64@gmail.com)



Intensivkurs i orientering 2026

*Perfekt för alla!*

- ✓ *Orienteringsföräldern*
- ✓ *BAMM-löpare*
- ✓ *Motionärer*
- ✓ *Nyborjare*
- ✓ *Avrostning för orienterare som haft uppehåll.*
- ✓ *Den som känner sig sugen!*

Nytt sista datum i mån av plats!

**[Anmälan \(länk\)](#) 11 maj**

Bergnäsets AIK bjuder in till intensivkurs i orientering för 15år- och fortsatta aktiviteter för alla!

*Barn, ungdomar och vuxna är alltid välkomna direkt in i våra träningsgrupper, nyborjare som erfaren*

1		FRE		MAJ		AKTIVITETSPLAN	
1	FRE						
2	LÖR		Småland		Tiomila		
3	SÖN		Småland		Tiomila		
19	4 MÅN	18:00	Kansliet		Barn Ungdom - Föräldrainfo - Kläder		
5	TIS						
6	ONS	18:30	Mjölkuddsberget		Ungdom Motion		
6	ONS	17:30	BDX / Kvarnträsket		Veckans bana Luleå #1 - F21		
7	TOR	18:30	Kansliet		Ungdom Motion - Löpstyrka		
8	FRE		Sunderby Sjukhus		Gammelstads sprintstafett		
9	LÖR		Sunderbyn		Gammelstads SprintCup		
10	SÖN		Notviken		GIF Cup?		
20	11 MÅN	18:00	Mjölkuddsberget		Barn Ungdom		
12	TIS						
13	ONS	18:30	Kallaxheden N/Kansliet		Ungdom Motion / Veckansbana F21		Intensivkurs 1 / Arr.
13	ONS	17:30	Kallaxheden Norra		Veckans bana Luleå #2 - F21		
14	TOR	18:30	Kansliet		Ungdom Motion - Löpstyrka		
15	FRE						
16	LÖR						
17	SÖN		Stöcksjö		Stöcksjö, Lång		
21	18 MÅN	18:00	Sundet		Barn Ungdom		Intensivkurs 2/ Arr
19	TIS						
20	ONS	18:30	Kallviken		Ungdom Motion / Veckansbana BAIK		
20	ONS	17:30	Kallviken		Veckans bana Luleå #3 - BAIK		Veckans bana Arr.
22	FRE	18:30	Kansliet		Ungdom Motion - Löpstyrka		
23	LÖR		Sävast		Vittjärvs 2-dagars, medel		
24	SÖN		Sävast		Vittjärvs 2-dagars, lång		
22	25 MÅN		Kansliet		Barn Ungdom		
26	TIS						
27	ONS	18:30	Kallviken		Ungdom Motion		Intensivkurs 3 / Arr.
27	ONS	17:30	Tjuvholmssundet		Veckans bana Luleå #4 - OKR		
28	TOR	18:30	Kansliet		Ungdom Motion - Löpstyrka		
29	FRE		Luleå		Hittaut Luleå 2024 - Start		Arrangemeng
30	LÖR		Älvsbyn		Älvsby IF Vårtävling medel		Intensivkurs 4 / Arr
31	SÖN		Älvsbyn		Älvsby IF Vårtävling lång		

## Maj - aktivitetsplan BAIK Orientering

- ✓ *Barn, Ungdoms, Junior, Senior och Motionsträningar.*
- ✓ *Veckansbana, i träningsgrupp, individuellt eller sällskap*
- ✓ *Sprintcuppen GIF*
- ✓ *Hittaut Luleå 2025 – start*
- ✓ *Älvsby IF vårtävling*

Efter upptaktsmånaden april rullar aktiviteterna på i full fart. Vi tränar och tävlar tillsammans. I orientering är alla tävlingar och träningar anpassade och ger möjlighet till individuella utmaningar.

### Länkar:

[www.baik.nu](http://www.baik.nu) | [Sektion Orientering](#) | [Dokument](#) | [Aktivitetsplan \(detaljerad\)](#)

[www.baik.nu](http://www.baik.nu) | [Sektion Orientering](#) | [Kalender](#) | [Aktiviteter](#)

[www.eventor.orientering.se](http://www.eventor.orientering.se) | [Sverige](#) | [Norrbottnen](#) | [Tävlingskalender](#)

# NOF läger

Bergnäsets AIK välkomnar Norrbottens orienterare till NOF-läger 2026



## Aktiviter

- ✓ *I samarbete med NOF ÄFH,*
- ✓ *Träning i skogarna i Alvik med omnejd. Vit, Gul, Orange & Violet.*
- ✓ *Aktiviteter*
- ✓ *Bus, lek & häng*
- ✓ *9-16år födda 2017-2010*
- ✓ *Ledare & föräldrar behövs.*

Bilden från NOF-läget i Kiruna 2026.

Bergnäsets AIK välkomnar alla barn & ungdomar till NOF-läger i Luleå / Alvik 12-14 juni.



1	MÅN		JUNI	AKTIVITETSPLAN	
23	1 MÅN	18:00	Trolltjärn	Barn Ungdom	
	2 TIS				
	3 ONS	18:30	:Alvik, LIKO-arena	Ungdom Motion	
	3 ONS	17:30	:Antnäs/Alvik	Veckans bana Luleå #5 - F21	
	4 TOR	18:30	:Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka	
	5 FRE		:Umeå, Yttersjö	Västerbottens 3-dagars, dag 1, medel	Läger / Resa
	6 LÖR		:Umeå, Yttersjö	Västerbottens 3-dagars, dag 2, lång	Läger / Resa
	7 SÖN		:Umeå, Yttersjö	Västerbottens 3-dagars, dag 3, medel	Läger / Resa
24	8 MÅN	18:00	:Guitza	Barn Ungdom	
	9 TIS				
	10 ONS	18:30	:Hällfors	Ungdom Motion	
	10 ONS	17:30		Veckans bana Luleå #6 - GIF	
	11 TOR	18:30	:Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka	
	12 FRE		:Kväll - Alvik	NOF-läger 9-16år	Arrangemang
	13 LÖN		:Alvik	NOF-läger 9-16år	Arrangemang
	14 SÖN		:Alvik	NOF-läger 9-16år	Arrangemang
25	15 MÅN	18:00	:Alvik	Barn Ungdom	
	16 TIS				
	17 ONS	18:30	:Örmerberget	Ungdom Motion / Veckans bana OKR	
	17 ONS		:Bälinge	Veckans bana Luleå #7 - OKR	
	18 TOR	18:30	:Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka	
	19 FRE			Midsommarafon	
	20 LÖR				
	21 SÖN				
26	22 MÅN	18:00	:Trolltjärn	Barn Ungdom - Avslutningsträning	
	23 TIS		:Idre	Riksläger Idre 13-16år/17år- 22-26 juni	
	24 ONS	18:30	:Trolltjärn	Ungdom Motion - Veckans bana BAIK	
	24 ONS	17:30	:Trolltjärn	Veckans bana Luleå #8 - BAIK	Veckans bana Arr.
	25 TOR	18:30	:Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka	
	26 FRE		:Idre	Riksläger Idre 13-16år/17år- 22-26 juni	
	27 LÖR				
	28 SÖN				
27	29 MÅN				
	30 TIS				

## Juni - aktivitetsplan BAIK Orientering

✓ Barn, Ungdoms, Junior, Senior och

Motionsträningar

✓ Veckansbana, i träningsgrupp,

individuellt eller sällskap

✓ Västerbottens 3-dagars (Klubbläger)

✓ NOF-läger 9-16år (BAIK arr.)

✓ Våravslutning

✓ Riksläger 13år-

Fortsättning på vårsäsongen med mycket kul.

Avslutas med våravslutning, Riksläger.

Förberedelse för BAIK 2-källars 1-2jul.

# BAIK 2-kvällars medel – F21/Lulnäset 1-2 juli

Bergnäsets AIK hälsar alla hjärtligt välkomna till vårtävling i F21/Lulnäset



## Aktiviter

- ✓ *Tävling*
- ✓ *Öppna motions banor*
- ✓ *Miniknat*
- ✓ *Hittaut Luleå 2026*

Bergnäsets AIK hälsar alla hjärtligt välkomna till 2-kvällars i Lulnäset!

Var med på arrangemanget som aktiv, funktionär och / eller supporter.

Kom och upplev två kvällar fylld av spännande orientering, öppna banor för alla nivåer, miniknat för de yngsta. Ta chansen att delta i Hittaut Luleå 2026 och njut av sommarkänslan med oss.

Vi lovar glädje, utmaningar och gemenskap – missa inte detta!

		JULI		AKTIVITETSPLAN
1	ONS			
1	ONS	16:00:Lulnäset / F21	Bergnäsets AIK 2-kvällars	Arrangemang
2	TOR	16:00:Lulnäset / F21	Bergnäsets AIK 2-kvällars	Arrangemang
3	FRE			
4	LÖR	Bälingeberget	Renlunken	
5	SÖN	Bälingeberget	Kalvdansen	
28	6 MÅN			
	7 TIS			
	8 ONS	Hittaut	Ungdom Motion - Semesterpaus	
	9 TOR			
	10 FRE			
	11 LÖR			
	12 SÖN			
29	13 MÅN			
	14 TIS			
	15 ONS	Hittaut	Ungdom Motion - Semesterpaus	
	16 TOR			
	17 FRE			
	18 LÖR			
	19 SÖN	Göteborg	O-Ringen Bagheerastafetten	
30	20 MÅN	Göteborg	O-Ringen, Arena E1	
	21 TIS	Göteborg	O-Ringen, Arena E2	
	22 ONS	Göteborg	O-Ringen, Vilodag / Elitsprint	
	23 TOR	Göteborg	O-Ringen, Arena E3	
	24 FRE	Göteborg	O-Ringen, Arena E4	
	25 LÖR	Göteborg	O-Ringen, Arena E5	
	26 SÖN			
31	27 MÅN			
	28 TIS			
	29 ONS			
	30 TOR			
	31 FRE			

## Juli - aktivitetsplan BAIK Orientering

- ✓ *Vi arrangerar BAIK's 2-kvällars 1-2juli*
- ✓ *Veckansbana, i träningsgrupp, individuellt eller sällskap*
- ✓ *Renlunken / Kalvdansen*
- ✓ *O-ringen*

Vårsåsongen går mot sitt slut och vi arrangerar BAIK's 2-kvällars som också blir våravslutning inför sommaren. Vi hoppas också på att många BAIK'are dyker upp i Göteborg på O-ringen.

### Länkar:

[www.baik.nu](http://www.baik.nu) | [Sektion Orientering](#) | [Kalender](#) | [Aktiviteter](#)

[www.eventor.orientering.se](http://www.eventor.orientering.se) | [Sverige](#) | [Norrboten](#) | [Tävlingskalender](#)

# O-ringen 2026

Bergnäsets AIK åker till Göteborg och O-ringen



## Aktiviter

- ✓ *Bagheerastafetten*
- ✓ *5-dagar, Etappstarter, Miniknat*
- ✓ *Häng vid BAIK-flagga å Tält*
- ✓ *O-ringentorget*
- ✓ *Turista*
- ✓ *Världens största Orienteringsupplevelse!*



## Bergnäsets AIK på O-ringen

Kom och upplev en vecka fylld av spännande orientering, öppna banor för alla nivåer, miniknat för de yngsta



		<b>AUGUSTI</b>		<b>AKTIVITETSPLAN</b>
1	LÖR			
1	LÖR			
2	SÖN			
32	3 MÅN			
4	TIS			
5	ONS	18:30	Sandön	Ungdom Motion - Tjuvstart
6	TOR			
7	FRE		Gävle	Norrlandsmästerskapen, sprint
8	LÖR		Gävle	Norrlandsmästerskapen, lång
9	SÖN		Gävle	Norrlandsmästerskapen, stafett / medel
33	10 MÅN	18:00	Kansliet	Barn Ungdom Uppstart
11	TIS			
12	ONS	18:30	Tjuvholmssundet	Ungdom Motion
12	ONS	17:30	F21 Skjutbanan	Veckans bana Luleå #9 - F21
13	TOR	18:30	Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka
14	FRE			
15	LÖR		Brändön	DM, lång, Norrbotten
16	SÖN		Brändön	DM, stafett, Norrbotten
34	17 MÅN	18:00	Ersnäs	Barn Ungdom
18	TIS			
19	ONS	18:30	Ersnäs	Ungdom Motion
19	ONS	17:30	?	Veckans bana Luleå #10 - GIF
20	TOR	18:30	Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka
21	FRE		Oulo	Barents summer games 21-23
22	LÖR		Ormberget, modellflyg	<b>BAIK hösttävling, medel</b> <b>Arrangemang</b>
23	SÖN		Ormberget, modellflyg	<b>BAIK hösttävling, lång</b> <b>Arrangemang</b>
35	24 MÅN	18:00	Inställd	Barn Ungdom - Inställd vi tävlar & arrangerar under helgen
25	TIS			
26	ONS	18:30	Ormberget, modellflyg	Ungdom Motion - Veckans bana Luleå BAIK
26	ONS	17:30	Ormberget, modellflyg	Veckans bana Luleå # 11 - BAIK
27	TOR	18:30	Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka
28	FRE			
29	LÖR		Boden	DM, medel
30	SÖN		Boden	DM, ultralång
31	MÅN	18:00	Hertsöträsk	Barn Ungdom

## Augustii - aktivitetsplan BAIK

- ✓ *Höstupptakt Barn, Ungdoms, Junior, Senior och Motionsträningar*
- ✓ *Veckansbana, i träningsgrupp, individuellt eller sällskap*
- ✓ *Norrlandsmästerskapen*
- ✓ *DM-lång, DM-stafett*
- ✓ *BAIK's hösttävling*
- ✓ *DM-medel, DM-ultralång*

Efter sommaruppehållet rivstartar höstsäsongen i full fart. De som vill reser till Gävle för NM, sen följer DM-lång/stafett, BAIK's hösttävling och DM-medel/ultralång.

# Hösttävling– Knöppelåsen

Bergnäsets AIK hälsar alla hjärtligt välkomna till hösttävling i Knöppelåsen



## Aktiviter

- ✓ *Tävling*
- ✓ *Öppna motions banor*
- ✓ *Miniknat*
- ✓ *MAZE-race #Labyrint*
- ✓ *Hittaut Luleå 2026 -Popup*



Bergnäsets AIK hälsar alla hjärtligt välkomna till hösttävling i Knöppelåsen

Kom och upplev en dag fylld av spännande orientering, öppna banor för alla nivåer, miniknat för de yngsta. Ta chansen att delta i Hittaut Luleå 2026 och njut av sensommaren med oss.

Vi lovar glädje, utmaningar och gemenskap – missa inte detta!

# SEPTEMBER

## AKTIVITETSPLAN

1	TIS		
1	TIS		
2	ONS	19:00 :Mjölkuddsberget	Ungdom Motion
2	ONS	17:30 :Mjölkuddsberget	Veckans bana Luleå #12 - F21
3	TOR	18:30 :Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka
4	FRE		
5	LÖR	Piteå	DM, sprint & natt, Norrbotten
6	SÖN		
37	MÅN	18:00 :NLV-kvarnträsket	Barn Ungdom
8	TIS		
9	ONS	18:30 :NLV-kvarnträsket	Ungdom Motion
9	ONS	17:30 :Ormberget	Veckans bana Luleå #13 - OKR
10	TOR	18:30 :Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka
11	FRE	Enköping	Ungdoms-SM, sprint
12	LÖR	Piteå/Enköping	Piteå- Medel / Ungdoms-SM, lång
13	SÖN	Piteå/Enköping	Piteå-Lång / Ungdoms-SM, distriktsstafett
38	MÅN	18:00 :Mattisberget	Barn Ungdom
15	TIS		
16	ONS	18:30 :Mattisberget	Ungdom Motion
16	ONS	17:30 :Hertsöträsk	Veckans bana Luleå #14 - OKR
17	TOR	18:30 :Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka
18	FRE		
19	LÖR	Kalix	Vargylet Sprint + stafett
20	SÖN	Kalix	Vargylet Medel
39	MÅN	18:00 :Flygplatsen tunnel	Barn Ungdom
22	TIS		
23	ONS	19:00 :Antnäs	BAIKANATTA
23	ONS	19:00 :Antnäs	Veckans bana Luleå #15 - BAIK
24	TOR	18:30 :Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka
25	FRE		
26	LÖR		
27	SÖN		
40	MÅN	18:00 :Porsön	Barn Ungdom
29	TIS		
30	ONS	18:30 :Antnäs	Ungdom Motion
30	ONS	17:30 :Gultzaudden	Veckans bana Luleå #16 - OKR

## September - aktivitetsplan BAIK

- ✓ *Barn, Ungdoms, Junior, Senior och Motionsträningar*
- ✓ *Veckansbana, i träningsgrupp, individuellt eller sällskap*
- ✓ *DM-sprint & natt*
- ✓ *USM Enköping*
- ✓ *BAIK a natta*

Vi tränar och tävlar tillsammans.

### Länkar:

[www.baik.nu](http://www.baik.nu) | [Sektion Orientering](#) | [Kalender](#) | [Aktiviteter](#)

[www.eventor.orientering.se](http://www.eventor.orientering.se) | [Sverige](#) | [Norrbotten](#) | [Tävlingskalender](#)

# BAIK-a-natta – Antnäs

Bergnäsets AIK hälsar alla hjärtligt välkomna till nattävling i Antnäs



## Aktiviter

- ✓ *Tävling*
- ✓ *Öppna motions banor*

Bergnäsets AIK hälsar alla hjärtligt välkomna till BAIKA-NATTA i Antnäs.

Kom och upplev en kväll fylld av spännande orientering, öppna banor för alla nivåer.

Vi lovar glädje, utmaningar och gemenskap – missa inte detta!

		<b>OKTOBER</b>		<b>AKTIVITETSPLAN</b>
1	TOR			
1	TOR	18:30	Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka
2	FRE			
3	LÖR			
4	SÖN			
41	5 MÅN	18:00	Kyrkbyn	Barn Ungdom - Avslutningsträning
	6 TIS			
	7 ONS	18:30	Kansliet	Ungdom Motion - 25mannna
	7 ONS	17:30		Veckans bana Luleå #17 - GIF
	8 TOR	18:30	Kansliet	Ungdom Motion - Löpstyrka
	9 FRE			25mannna resa Klubbresa
	10 LÖR		Huddinge	25mannna stafett Klubbresa
	11 SÖN		Huddinge	25mannna medel Klubbresa
42	12 MÅN	18:00		Ledaravslutning - Barn & Ungdomsgrupperna
	13 TIS			
	14 ONS	18:30	Mjölkudden	Ungdom Motion - PAUS / Samverkan?
	15 TOR			
	16 FRE		Falun	Lugnetsprinten NOF/VOF resa
	17 LÖR		Falun	Daladubbeln, stafett NOF/VOF resa
	18 SÖN		Falun	Daladubbeln, patrull NOF/VOF resa
43	19 MÅN			
	20 TIS			
	21 ONS			
	22 TOR			
	23 FRE			
	24 LÖR			
	25 SÖN			
44	26 MÅN			
	27 TIS			
	28 ONS			
	29 TOR			
	30 FRE			
	31 LÖR			

## Oktober - aktivitetsplan BAIK

- ✓ *Veckansbana, i träningsgrupp, individuellt eller sällskap*
- ✓ *Säsongsavslutning Barngrupper*
- ✓ *25mannna – Resa till Huddingen och 25-manna med Bergnäsets AIK*
- ✓ *Daladubbeln – resa med NOF/VOF*

Vi tränar och tävlar tillsammans.

# Daladubbeln – Resa med NOF/VOF

Bergnäsets AIK's ungdomar åker ner till dalarna med Norr- och Västerbottens orienterings ungdomar



## Aktiviter

- ✓ *Lugnet sprinten*
- ✓ *Stafett*
- ✓ *Patrull*

Glädje, utmaningar och gemenskap – missa inte detta!

# 25manna Huddinge

Bergnäsets AIK siktar på att åka till Huddinge och 25manna 2026



*Vi söker sponsorer för att möjliggöra resan!*



✓ *BAIK's aktivas största  
Orienteringsupplevelse!*

Bergnäsets AIK på 25manna

*Klubbresa för alla aktiva, stafett, medel  
och öppna banor. Ett långsiktigt mål som  
vi närmar oss.*

## 25manna Huddinge

Datum	Tid	Arrangemang	Plats	Beskrivning
9 okt	06:00- 18:00	Bussresa	Luleå - Huddinge	<i>Klubbresa för alla aktiva, stafett, medel och öppna banor. Fyller vi en buss!!!</i>
10 okt	09:00- 16:00	25manna - stafetten	Huddinge	<i>Vi siktar på att åka ner med ett 25mannalag och fylla bussen med supportrar och aktiva.</i>
11 okt	09:00- 14:00	25manna - medeln	Huddinge	<i>Vi deltar individuellt &amp; hänger tillsammans.</i>
11 okt	14:00- 02:00	Bussresa	Huddinge - Luleå	<i>Hemresa med snack!</i>

### Sponsring

Vi söker sponsring för att möjliggöra resa till Huddinge och 25-manna. **Vill ni eller någon ni känner sponsra oss!!**

Vi siktar på att bo på hårt underlag alternativt vandrarhem eller hotell och åker ner med hyrd buss och hoppas fylla bussen med 50aktiva orienterare. Supporters får följa med i mån av plats.

Via engagerade ledare & tävlingsarrangörer, Hittaut, träningstillfällen, klubbaktiviteter engagerar ett allt större antal medlemmar och är nu uppe i ca 150aktiva medlemmar vara ca 100barn/ungdommar.

25manna har varit ett långsiktigt mål sedan 2014 då BAIK startade med egna regelbundna barn & ungdomsträningar under barmarkssäsongen. Nu 2026 ser vi att vår breda sattsning ger oss möjligheten att åka ner och delta på 25-manna.

25manna är en av världens största stafetter. Tävlingen är unik genom att både elit, ungdomar och veteraner tävlar i samma lag. Alla i klubben är därmed lika viktiga i denna stafett, allt för att betona klubbgemenskapen.

# BAIK's Barn & Ungdomsträningsgrupper

Bergnäsets AIK bjuder in alla nya och gamla orienterare att delta i våra träningar.



Våra barn & ungdomsgrupper tränar tillsammans på Måndagar och Onsdagar.

- ✓ Klubbträning samtidigt med ungdomsgrupperna Måndag & Onsdag
- ✓ Veckans bana – öppna banor att springa enskilt eller med kompisar.
- ✓ Löpstyrka - Torsdagar
- ✓ Öppna banor eller tävlings banor efter ålder vid tävlingar
- ✓ Aktiviter som läger, resor & häng.

# Hemsida

Bergnäsets AIK's hemsida med alla sektioners grupper och lag

The screenshot shows the website for Bergnäsets AIK, specifically the 'Sektion Orientering' section. The header includes the logo and navigation links: Start, Kalender, Bilder, Om sektionen, Styrelse, Kontakt, Länkar, Dokument, and Mer. A main banner features a photo of people at an orienteering event with the text 'VÄLKOMEN TILL BAIK ORIENTERING LULEÅ'. Below the banner, there are several menu categories: Huvudmeny, Verksamhet, Ledarinformation, Medlemsinformation, Egna arrangemang, and Tävlingar. A 'På gång' (Ongoing) section lists three training events for May 11th. A green box highlights a grid of links for different sections and age groups.

Sektion Orientering	>	BAIK Orientering	>	Kotten 6-7år
Igelkotten 8-9år	>	Uggulan 10-11år	>	Räven 12-13år
Björnen 14år och äldre	>	Älgen 16år-	>	Motion Orientering

**Skidor** 5 sidor

## Aktiviter

- ✓ Information
- ✓ Lagsidor
- ✓ Aktiviteskalender
- ✓ Sponsorsloggor
- ✓ Medlemsdokument
- ✓ ...

# KM 2027

Välkomna alla Bergnäsets AIK's orienterare till nästa års KM, uppehåll 2026 då vi arrangerar 2-kvällars



## Aktiviter

- ✓ *Banor*
- ✓ *Parisare*
- ✓ *Häng*

Bergnäsets AIK vid Trolltjärn

# Jukola Vuokatti 2027

Bergnäsets AIK siktar på att åka till Vuokatti i Finland för att delta på Jukola



FRAMSIDA NYHETER INFO TÄVLANDE



Kom och upplev  
Vuokatti-Jukola  
19.-20.6.2027

## Aktiviter

- ✓ *Laddning*
- ✓ *Resa*
- ✓ *Tältnatt*
- ✓ *Stafett*
- ✓ *Häng*

Jukola är en av världens största stafetter. Tävlningen är unik genom att både elit och motionärer springer samma banor.

Vi siktar på att åka till Finland med så många lag som möjligt. Hoppas du också vill följa med oss på detta äventyr.

## Sponsorsplats

Välkommen att sponsra Bergnäsets AIK orienterings verksamhet. Se sida 4 för Partner koncept vi vill förmedla.





**A MAZETHING**

## Sammanfattning – Orienteringsmagasinet 2026

Bergnäsets AIK presenterar här årets orienteringsprogram fyllt av träningar, tävlingar, läger och gemensamma aktiviteter för alla åldrar. Säsongen sträcker sig från vinterträning och skidorientering till vårens och höstens tävlingar, klubbresor och populära arrangemang som Hittaut Luleå, BAIK Indoor, 2-kvällars och hösttävlingen i Knöppelåsen.

Föreningen arbetar för rörelseglädje, gemenskap och utveckling – från de yngsta kottegrupperna till seniorer och motionärer. Året bjuder på regelbundna träningar, öppna banor, utbildningar och flera större klubbresor, bland annat till VB-3dagars och 25manna.

Tack vare ett starkt samarbete med partners och sponsorer kan BAIK fortsätta skapa aktiviteter som främjar både folkhälsa och orienteringsengagemang i Luleå. 2026 års program är fullspäckt av möjligheter att delta, utvecklas och ha roligt tillsammans i skogen.

Kontakta BAIK Orientering via kansliet via mail [kansliet@baik.nu](mailto:kansliet@baik.nu) eller ring 0920-17850

Direktkontakt med orienteringssektionen via [baikorientering@gmail.com](mailto:baikorientering@gmail.com)

Aktuell information finns på [www.baik.nu](http://www.baik.nu)

## Orienteringsmagasinet 2026

Martin Holmberg / #Orientering #Bergnäsets AIK #Luleå 2026-05-09 v1.0

**BAIK orientering**

# ORIENTERINGSTRÄNING

## FÖR BARN OCH UNGDOM

Vem: Barn och ungdomar födda 2019 och äldre, uppdelade i grupper efter ålder.  
Start: 28 april 2025  
När: Måndagar 18.00-19.00 (samt onsdagar för de äldre grupperna)  
Var: Samling vid BAIK kansliet, Bergnäset  
Avgift: från 200kr

Anmälan på [www.baik.nu/Member](http://www.baik.nu/Member)  
välj sport orientering och lag efter barnets ålder

Frågor: Martin Holmberg (070-6388242)  
[baikorientering@gmail.com](mailto:baikorientering@gmail.com)

Läs mer på [www.laget.se/BAIKOrientering](http://www.laget.se/BAIKOrientering)

