

Träningar & Motionsorientering

På tisdagar har vi träningar kl 18 för alla i klubben, oavsett om man är nybörjare eller rutinerad är man välkommen, det finns alltid utmaningar för alla, stor som liten. För ungdomar har vi två olika ungdomsgrupper en för 6-10 åringar och en för 11-16 åringar.

Första träningen för säsongen är 24/3 på Hammarens IP.

Vissa tisdagar åker vi iväg till någon träningstävling för att testa på att springa någon annanstans men även då finns banor för alla. Samtliga träningar finns i kalendern där även plats och samling framgår.

Som nybörjare är man alltid välkommen för att börja lära sig och prova på, Orientering är en sport för alla där man alltid kan vara med på sina egna villkor.

Tävlingar

Det finns ett stort utbud av orienteringstävlingar över hela Sverige både på helger och vissa veckodagar. Översikt över samtliga tävlingar finns på www.orientering.se/eventor där man även kan läsa all information om respektive tävling och anmäla sig. Även på tävlingar finns klasser för alla, dvs från nybörjare och motionärer till elit.

Klubben står för anmälningsavgiften (oftast 180 kr för vuxna och 95 kr för ungdom) för alla medlemmar till tävlingar (O-ringen, utlandstävlingar och specialtävlingar med höjd anmälningsavgift för tex entréavgift är undantagna). Ett urval av tävlingar finns i kalendern. Om man anmäler sig och sedan inte startar behöver man stå för anmälningsavgiften själv, klubben fakturerar detta efter säsongens slut.

Resor och Läger

Under 2026 kommer vi att arrangera 3 klubbträningar:

- Sommarlandssprint och världscup i Skara/Lidköping, 29-31 Maj.
- Klubbhelg (plats och tid ännu okänd)
- O-event i Borås, 6-8:e November.

På klubbhelgen kommer vi bo tillsammans i en klubbstuga och springa två tävlingar och däremellan hinna med att både äta tillsammans och umgås. På O-event och Sommarlandshelgen kommer vi troligen bo i en skola tillsammans med flera andra klubbar och springa 3 sprinttävlingar.

Dessa resor kräver en hel del planering och därför kommer en intresseanmälan skickas ut i god tid.

Som ungdom mellan 13-16 år så har man också möjlighet att åka på Rikslägre i Idre på sommaren tillsammans med andra Sörmlandsklubbar samt på andra sörmlands gemensamma aktiviteter bland annat ett övernattningsläger i Strängnäs i samband med Strängnäsduubeln.

Anmälan och kallelser

Samtliga aktiviteter ligger på laget.se/okgrip och kallelser skickas ut för samtliga aktiviteter. Viktigt att ni svara på kallelserna oavsett om ni kan komma eller inte så vi vet hur många som kommer. För tävlingar behöver man, om man vill springa tävlingsklass, anmäla sig en vecka i förväg via eventor. Vi ledare hjälper till med det för tävlingarna nedan. Vill man springa andra tävlingar anmäler man sig själv via eventor.

Utrustning

Inom orientering finns bara ett utrustningskrav och det är att när man springer i skog ska man ha heltäckande klädsel. Orienteringsskor eller trailskor är bra att ha ju mer man börjar springa i skog och inte bara stig (äldre ungdomar). Inom orientering används ofta ett digitalt stämplingssystem som heter SportIdent (SI) och då behöver man en SportIdent pinne, något man kan låna av klubben till dess man vill köpa en egen.

Klubbkläder

Det finns möjlighet att beställa klubbkläder, det som då går att beställa är överdragsjacka och olika varianter av löpartröja. Årets första klädbeställning har sista dag den 31:a mars med leverans innan sommaren.

Medlemskap och avgifter

För att vara med i klubben behöver man bli medlem (helt ok att prova på först). I medlemskapet ingår då:

- Anmälningsavgifter betalda av klubben för tävlingar.
- Lån av SportIdent pinne under en tidsbegränsad period.
- Försäkringar vid tävling och träning.
- Tillgång till klubbens träningar/aktiviteter samt omklädning & bastu i Fredrikshall.
- Tillgång till klubbens kartor.

Poängpris

Under året finns ett poängpris där alla i klubben kan vara med och samla poäng genom att springa utvalda nationella tävlingar (helgtävlingar) i närheten. De 6 bästa resultaten räknas.

Förälder i föreningen

Som förälder i föreningen har du en viktig roll. Dels krävs ofta hjälp i början med att springa med eller efter nybörjare (skugga på orienteringsspråk) dels att hjälpa till med praktiska uppgifter vid träningar så som att sätta ut och ta in kontroller, leda uppvärmning eller hjälpa till med administration. Vill du engagera dig mer är du mer än välkommen att hjälpa till.

Klubbkommunikation Generell information sprids via email och hemsidan och specifik information om ungdomsverksamheten sprids via hemsidan, kallelser samt i en Whats App grupp.

Viktiga datum

24/3 – Tisdagsträningen börjar

19/4 – Stafett i Stigtomta

23/4 – UngdomsCup Södertälje

28/5 – UngdomsCup Mariefred (föräldrar hjälps åt att arrangera och ungdomar springer).

29-31/5 – Läger Skara

	21:a mars	Nyköpingsorienteringen.
	24:e mars	Träningspremiär! – Hammarens IP.
	27:e mars	DM Natt – Södertälje.
	29:e mars	Klemmingekampen – Gnesta.
	31:a mars	Tisdagsträning – Hammarens IP
	3:e April	Påsk- OL, Kjula
	7:e April	<i>Påsklov, ingen träning.</i>
	14:e April	Tisdagsträning – Vårspringet i Kjula.
	19:e April	Stigtomtakaveln - Stafett
	21:a April	Tisdagsträning – Västra Ekeby
	23:e April	UngdomsCup Södertälje
	25:e April	Strängnäsduubeln dag 1
	26:e April	Strängnäsduubeln dag 2.
	28:e April	Tisdagsträning - Fredrikshall
	5:e Maj	<i>Ev Eskilstuna Sprint Cup annars träning Hammaren.</i>
	9:e Maj	Närkedubbeln dag 1
	10:e Maj	Närkedubbeln dag 2
	12:e Maj	Eskilstuna Sprint Cup – OK Tor
	19:e Maj	Eskilstuna Sprint Cup - Ärla
	26:e Maj	Eskilstuna Sprint Cup - Eskilstuna
	28:e Maj	UngdomsCup Mariefred
	29:e-31:e Maj	Läger Skara/Lidköping
	2:a Juni	Eskilstuna Sprint Cup - Kjula
	9:e Juni	Eskilstuna Sprint Cup – Hållsta/IK Standard
	16:e Juni	Tisdagsträning – Hammarens IP
	23:e Juni	Tisdagsträning – Hammarens IP
	30:e Juni	Tisdagsträning – Hammarens IP
	3-5:e Juli	Eskilstuna Weekend.