



Hej alla unga orienterare!

Höstträningarna är redan igång och här kommer lite kort info med höstens tävlingsschema

Som vanligt så är början av hösten väldigt tävlingsintensiv, vilket ni kan se i tävlingsschemat nedan. Vi hoppas att fler vill hitta ut till tävlingarna. Det ger bra träning att springa på nya platser med andra utmaningar än de vi får på hemmakartorna. Som ni ser i schemat pågår närtävlingarna till slutet av september, en kort period med andra ord. Sedan får vi vänta till april igen. Så passa på!

Höstens stora tävling är som vanligt Daladubbeln där stugan i Bjursås redan är bokad. För er som inte känner till Daladubbeln så är det en av Sveriges största barn- och ungdomstävling där orienteringen genomförs i 2-mannalag. Första dagen är stafett och den andra dagen är patrull, vilket innebär att båda springer tillsammans. Denna dag är det maskeradorientering och man klär ut sig. Detta är kul både för barn och vuxna och vi hoppas att många vill följa med. Vill man inte springa stafett så finns det öppna banor. SOK bekostar boende och startavgifter och separat inbjudan kommer längre fram. Detta är årets höjdpunkt för många av våra ungdomar!

Utöver Daladubbeln är det flera stafetter under hösten: U-seriestafetten, Ekorren cup och DM-stafetten. Vi skickar ut separata kallelser till varje stafett.

I höst får vi förstärkning på ledarsidan genom Gustav Hellgren som är fostrad i SOK, men som senaste åren sprungit för OK Denseln. Gustav tog i våras studenten från orienteringsgymnasiet i Hallsberg och är nu tillbaka i Söderköping. Gustav är en välutbildad orienterare och vi kommer ha stor nytta av hans kunskap. Han kommer framför allt fokusera på ungdomarna på orange och violett nivå.

Under hösten får vi återigen igång sopptorsdagarna där klubben bjuder på macka och blåbärssoppa/nyponsoppa efter träning. Vi är mycket glada att Lucia tagit på sig ansvaret. Sopptorsdagarna sker var fjärde vecka med början torsdag 21 augusti.

Den 15 november firas att SOK i år fyllt 90 år. Detta kommer ske genom klubbgemensamma aktiviteter på dagen som ungdomsgruppen ansvarar för och sedan middag på kvällen som vuxengruppen ansvarar för. Ni som är intresserade av att hjälpa till med dagaktiviteten kan gärna hör av sig till Marcus.

På måndagar kl 18.00 – 19.00 har vi intervallträningar för hela klubben vid SOK-stugan som David Erenger ansvarar för. Träningarna är åldersmässigt från gul nivå (11-12 år) och uppåt. Men föräldrar till yngre barn är givetvis välkomna att träna.

Som tidigare år siktar vi på att träna november ut och sedan ta vinterledigt.

Väl mött inom kort!

Ungdomsledarna

Tävlingsschema hösten 2025

Datum	Tävling	Plats
19-aug	U-serien	Finspång
23-aug	Kolmårdsträffen dag 1	Luddingsbo
24-aug	Kolmårdsträffen dag 2	Luddingsbo
26-aug	U-seriestafett	Östra Husby
30-aug	NAIS-träffen dag 1	Svärtinge
31-aug	NAIS-träffen dag 2	Svärtinge
06-sep	DM medel	Stavsjö
07-sep	DM stafett	Stavsjö
19-sep	DM natt	Ljungsbro
20-sep	Ekorren cup	Linköping
21-sep	DM lång	Motala
28-sep	Svartåfejden	Mjölby
11-okt	25 manna	Upplands väsby
12-okt	25 manna	Upplands väsby
24-okt	Lugnetsprinten	Falun
25-okt	Daladubbeln	Falun
26-okt	Daladubbeln	Falun

