

# Välkommen till Söderköpings OK

*Orientering är en familjeidrott där alla kan vara med och delta på den nivå man själv tycker är lagom. Det finns klasser och banor för alla åldrar och svårighetsgrader.*

## **Om föreningen**

Söderköpings OK är en skid- och orienteringsklubb i Söderköping. Klubben bildades 1935 som en ren orienteringsklubb under namnet Skogspojarna OK. Under 2021 genomgick klubben ett namnbyte till nuvarande Söderköpings OK, även kallad SOK. I föreningen finns idag cirka 100 medlemmar, av vilka det är cirka 30 barn, ungdomar och vuxna som tränar och tävlar kontinuerligt.

SOK-stugan är föreningens klubbstuga och kansli och utgör klubbens centrala samlingspunkt. Den ena halvan fungerar främst som lokal för föreningsverksamheten, samtidigt som den andra halvan hyrs ut till förskolan Snigeln.

## **Träning**

Träning för barn-och ungdomar sker på torsdagar med start kl. 18.00, varannan vecka vid SOK-stugan och övriga torsdagar andra skogar. Vi tränar på grunderna i orientering genom olika övningar och genom att springa olika banor i skogen.

Orienteringsträningen anpassas för barn och ungdomar på olika nivåer – främst utifrån ålder, men även utifrån den individuella kunskapsnivån.

Till dess att barn och ungdomar klarar att orientera självständigt ”skuggar” föräldrar sina barn på träning. Det innebär att man följer med barnet under träning och finns till hands för att stötta vid kartläsningen så barnet hittar rätt.

## **Tävling**

Som orienterare går det att delta i vilken tävling som helst i länet och i Sverige. Men Söderköping OK åker gemensamt på tävlingar fastställda av ledargruppen. Vilka dessa är anslås separat för höst- respektive vårsäsong. I grunden ligger då även en längre klubbresa på hösten till en tävling med övernattnig.

Tävling sker dels genom öppna klasser där barnen får ha med en skuggande förälder på banan. Men även genom rena tävlingsklasser där barnen springer självständigt

Ledarna bistår med hjälp vid anmälan till tävlingar, även om målsättningen är att alla på sikt anmäler sig själva. Vid tävling används ett elektroniskt stämplingssystem kallat Sportident där stämpling sker genom att Sportidentpinnar registreras mot en basenhet vid varje kontroll. Sportidentpinnar finns att låna för klubbens medlemmar, men de flesta investerar i egna. Dessa kan beställas via [www.sportident.se](http://www.sportident.se). Anmälan till tävlingar sker via [eventor.orientering.se](http://eventor.orientering.se) och inloggning sker med IdrottOnline-användare.

Kostnad för anmälningsavgifter till tävlingar betalar föreningen. Dock kan debitering av anmälningsavgift ske om anmälan har gjorts med inget deltagande sker.

## **Klädsel**

Vid träning och tävling har vi heltäckande klädsel som skyddar kroppen mot rivsår. Med heltäckande klädsel menas att hud inte får vara bar på ben och bål. Långa byxor och t-shirt går alltså bra.

## Medlemsavgift

Medlemsavgiften för år 2026 är 400 kr för enskild medlem och 800 kr för familj. Betalas under januari månad.

## Engagemang som SOKare

Söderköpings OK är en ideell förening som de flesta andra och som för alla föreningar krävs ett engagemang från dess medlemmar för att verksamheten ska gå runt. Som medlem i SOK ser vi gärna att du hjälper till i någon form vid följande arrangemang under 2026:

- April/maj (eventuellt) Albogavarvet
- 16 juni Stadsloppet i Söderköping
- 18 augusti U-serien

Uthyrningen av klubbstugan utgör klubbens ekonomiska ryggrad och detta tillsammans med ovan nämnda insatser gör att medlemsavgifterna kan hållas låga och att föreningen kan bistå med bland annat tävlingsavgifter.

## Belastningsregistret

Söderköpings OK följer Svenska Orienteringsförbundets riktlinjer gällande utdrag ur belastningsregistret för barn- och ungdomsidrott.

Orientering som idrott skiljer sig mot många idrotter då föräldrar är delaktiga i träning, bland annat genom en skuggande roll. I SOK är även andra vuxna i träning samtidigt som ungdomsgruppen. Därför behöver samtliga vuxna (ledare, föräldrar, aktiva vuxna) visa utdrag ut belastningsregistret.

## Kontaktuppgifter ungdomsledarna

André Kullberg  
0705 95 96 19  
[akullberg@gmail.com](mailto:akullberg@gmail.com)

Hannes Wern  
0704 34 16 39  
[hannes.wern@gmail.com](mailto:hannes.wern@gmail.com)

Marcus Asserstam  
0706 45 22 49  
[asserstam@hotmail.com](mailto:asserstam@hotmail.com)

