



Välkommen till OK Vargen!

Kul att du och ditt barn väljer att orientera – en populär idrottsform på uppgång!

Här kommer information som är bra för dig att känna till.

Orientering är en fascinerande idrott, där man använder karta och kompass för att snabbt hitta vägen mellan olika kontrollpunkter i terrängen. Dessa punkter, kontroller, är i terrängen markerade med en orange-vit nylonskärm och på kartan med en röd eller lila cirkel. Sporten kan utövas av gammal som ung och är även passande som familjeaktivitet.

OK Vargen har som målsättning att bedriva verksamhet för alla åldrar. Våra träningstillfällen riktar sig främst mot barn- och ungdomar. Genom att erbjuda "veckans bana" och samarbete med andra klubbar i Norrbotten kan alla medlemmar få tillgång till orientering. Naturpasset ger även alla motionärer möjlighet att utöva sporten på egna villkor.

Föreningen bildades 1947 och nu satsar vi på att åter bygga upp en livskraftig verksamhet med aktiva barn och ungdomar i fokus.

Träningar och aktiviteter

Säsongen 2023 har vi följande träningsgrupper & tider:

Dag	Tid	Vad	Vem	Plats	Ansvar
Måndagar Start 29/5	18–19	Orienteringsskola	Orienteringsskolan riktar sig till dig som är nybörjare och nyfiken på att lära sig grunderna i orientering Från 7 år – 16 år, föräldrar välkomna I samarbete med Sveaskog	Olika varje tillfälle	Jarkko & Linda
Tisdagar Start 16/5	18–19	Grupper: <ul style="list-style-type: none">• Skogskul• Grön• Vit• Gul• Orange	Skogskul: Gruppen skogskul är för barn upp till 7 år. Det handlar om spring och lek i skogen med orienteringsinslag. Detta är ett bra sätt att bekanta sig med skogen och kartan innan orienteringsskola. Föräldrar bör vara med. För indelning i olika grupper utifrån svårighetsgrad och ålder, se hemsidan.	Olika varje tillfälle	Lina, Jarkko & Linda
Onsdagar Start 7/6	19–20	Myrlöpning	Myrlöpning i egen takt. Alla är välkomna!	Stortjärn	Anders
Torsdagar Start 18/5	16.30	Motionsorientering Seskarö	Alla grupper: Träff vid Kalix kyrka för samäkning till motionsorientering	Seskarö	Jarkko & Linda

Håll utkik på vår hemsida och medlemsutskick (via mejl) för detaljerat schema och eventuella ändringar av aktiviteter. Vi har ett uppehåll i juli månad från schemalagd barn och ungdomsträning.

Vi börjar våra träningar med en gemensam samling där vi går igenom aktuellt tema och sedan värmer vi upp tillsammans. Därefter orienterar vi på olika nivåer för att alltid avsluta våra träningar tillsammans och föreningen bjuder på s.k. orienteringsfika. På så sätt skapar vi en gemenskap och klubbtilhörighet.





Sociala medier & kommunikation

På hemsidan www.okvargen.se hittar du information om föreningen, medlemskap, träningstillfällen, naturpass m.m.

Följ gärna den sidan för att löpande få meddelande om när nyheter läggs upp.

På vår Facebooksida publicerar vi löpande information om träningar, tävlingar, läger samt andra arrangemang. Vi rapporterar även från våra träningstillfällen med bilder.

Kommunikationen till föräldrar/aktiva sker genom mejlutskick via IdrottOnline. Det är viktigt att du meddelar e-postadress och aktivt tar del av informationen som skickas ut, eftersom det bl.a. kan gälla ändrad samlingsplats, flyttade träningstillfällen, anmälningar till läger och tävlingar m.m.

Vad innebär det att ha ett barn/ungdom som orienterar?

Vi jobbar för en positiv gemenskap för samtliga barn och ungdomar inom föreningen. Vi uppmuntrar till att föräldrar är närvarande i sitt barns idrottande och därmed är du varmt välkommen att delta i våra träningar. Meddela gärna eventuella förhinder så snart som möjligt. Om barnet avviker från ett träningstillfälle är det nödvändigt att meddela tränare om detta omgående, för att vi inte ska dra igång sökinsatser.

För att kunna erbjuda varierad träning åker vi till grannklubbar i länet för att delta på träning och motionsorientering. Vi försöker samåka till dessa för att öka gemenskapen i föreningen och spara på miljön.

I dagsläget säljer vi inga lotter eller annat för att samla in pengar till föreningen. Du som medlem kan bli tilldelad ett arbetspass eller baka fika till något arrangemang i klubben.

Föreningen och ledare behöver hjälp av föräldrar i samband med träningstillfällen, tävlingar och andra arrangemang. Det kan handla om att bistå tränare under träningarna, förbereda fika vid träningar, samla in kontroller från orienteringsbanor samt hjälpa till som funktionär vid tävlingar som klubben arrangerar. Vi önskar även att utöka vår tränargrupp, är du intresserad så ta gärna kontakt med tränare eller styrelsen (utbildningar och stöd finns).

Olika träningsgrupper

Inom orientering delar man upp grupper enligt svårighetsnivåer och vid tävling även utifrån ålder. Det finns alltid möjlighet att dela i s.k. öppen klass. Vi planerar träningar utifrån dessa svårighetsnivåer, läs mer på www.okvargen.se.

Utrustning

Det krävs ingen särskild utrustning för att orientera. Vanliga träningskläder och skor går alldeles utmärkt, men tänk på att det bör vara oömma kläder eftersom att vi vistas ute i naturen. Ett krav inom orientering är att ha heltäckande klädsel på underkropp.

Kompass och sportidentbricka finns att låna (när det behövs) av föreningen. Fråga gärna våra tränare om du funderar över utrustning och vad som kan vara bra att tänka på.





Klubbkläder

Du har möjlighet att köpa klubbkläder som är anpassade för orienteringsträning och tävling på våra breddgrader. För sortiment och priser hänvisas till www.okvargen.se.

Medlemsavgifter 2023

Medlemsavgiften per år är 400:- för familj
300:- för aktiv 17 år och äldre
200:- för ungdom 16 och yngre
100:- för stödjande medlem.

För att bli medlem betalar du in medlemsavgiften på föreningens bankgiro (5180-6370) eller Swish (1234014320). Meddela sedan namn, personnummer och e-postadress till info@okvargen.se för samtliga som omfattas av medlemskapet.

Försäkring

Alla medlemmar i OK Vargen är försäkrade genom vår idrottsförsäkring hos Folksam. Försäkringen gäller vid skada i samband med träning, tävling, läger eller andra arrangemang och under resor till och från dessa aktiviteter. I din försäkring genom Svenska Orienteringsförbundet ingår också tjänsten Råd och Vård för idrottsskador. Hit ringer du för att prata med en fysioterapeut om hur du förebygger, behandlar och anmäler idrottsskador.

Försäkringen träder i kraft när medlemsavgiften är inbetald. Mer information om försäkringen hittar du på: <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/orientering>

Har du frågor eller synpunkter?

Välkommen att ta kontakt med någon utav våra ledare eller styrelsen. Styrelsen når du genom info@okvargen.se

Jarkko Erikshammar (ordförande samt tränare) 070-668 97 72

Linda Erikshammar (tränare) 070-620 79 79

Lina Stråmo (tränare skogskul) 070-270 29 24

Anders Strömbäck (kassör och tränare myrlöpning) 070-595 24 63

Simon Waller (Tränings- och tävlingskommitté samt banläggare) 076-104 65 63

