



## IF Femman Orientering - 2010

### Info från nybörjarutskottet

#### Om hur säsongen och träningarna är upplagda

Nybörjarverksamhetens säsong börjar med en orienteringsskola, som samlas några gånger i egen by under våren. Orienteringsskolan hålls parallellt på flera ställen, vi börjar måndagen den 3.5.2010. Från och med 25.5 övergår vi till gemensamma träningar med hela föreningen som fortsätter nästan varje *tisdagskväll* hela sommaren. På de gemensamma träningarna finns det vanligen banor av tre olika svårighetsgrader att välja mellan för juniorerna:

1. Bana för riktiga nybörjare ("ekorrar") 1-2 km: Antingen RR, dvs. ett ruttband som är utritat på kartan går via alla kontroller (men inte närmaste vägen), eller också en lätt "ledstångsbana" med kontrollerna utplacerade invid stigar, vägar, diken osv. som man kan följa.
2. Bana för lite längre hunna ("rävar"), 1,5 - 2,5 km : Kontrollerna en bit från stigen, vägen eller också TR-bana (stödrutt, kontrollerna en liten bit från ruttbandet).
3. Bana för mera erfarna 12-14-åringar 2 - 3 km

När du kommer till träningen, läs eventuella anvisningar som finns uppsatta och anmäl dig sedan. Vid anmälningen får du en karta med inritad bana, och ledaren ger dig instruktioner. Du kan gå/springa banan ensam eller tillsammans med någon kompis, föräldrar kan också gärna gå med. I mån av möjlighet ordnar vi också så att någon ledare kan följa med och ge individuell handledning om det behövs. Säg åt en funktionär när du kommer i mål, Vi vill veta att alla kommit ur skogen !

#### Hur man hittar till träningarna

På träningsprogrammet står det ungefär var träningen ordnas. Programmet finns också på IF Femmans webbadress [www.femman.org](http://www.femman.org). En exaktare beskrivning kommer veckan före varje träning på "Händer i dag" / Föreningar i Vasabladet, vanligen i torsdagens tidning. Träningarna annonseras också i gästboken på hemsidan och på vår e-post lista (för att vara med på e-post listan så registrerar man sig via vår hemsida och "medlemsregistrering"). När du är på väg till träningen, håll utkik efter vägvisning i form av t.ex. en röd-vit kontrollskärm. Om du är osäker, ring någon av nybörjarledarna och fråga om vägen.

#### Priser

I nybörjarverksamheten är det i första hand deltagande som belönas. Den som deltar minst 20 gånger (träningar, skärmträffar och tävlingar räknas) får en fin pokal vid säsongavslutningen, den som är med 10 - 19 gånger får medalj. Fem tisdagskvällar 22.6 - 20.7 ordnas Kvevlax Sparbanks ekorr-cup. Den som är med vid minst tre av dessa tillfällen får pris. Alla som deltar i träningstävlingen/ekorrstigfinalen den 21.6 får pris.

#### Säsongsavgift, Nuori Suunta-kortet, försäkringar

- För att täcka föreningens utgifter för nybörjararbetet betalar juniorer upp till 14 år en säsongsavgift på 30 euro. För dem som bara deltar i orienteringsskolan i maj, är avgiften frivillig. Säsongsavgiften betalas till IF Femman Orienterings konto vid Kvevlax Sparbank 495810-465858. Kom ihåg att ange vem inbetalningen gäller!
- Åt dem som betalat säsongsavgiften skaffar IF Femman orienteringsförbundets Nuori Suunta-kort. Kortet innehåller en försäkring och ger rätt att delta i nationella tävlingar. Vissa inköpsförmåner följer också med kortet. Bara de som har Nuori Suunta-kort beställt är försäkrade från föreningens sida. Den som har egen försäkring som täcker också orienteringstävlingar kan lämna in ett försäkringsintyg åt nybörjarledaren och på så sätt spara pengar åt föreningen.

- För att beställningen av Nuori Suunta-kort skall gå smidigt behövs namn, adress och personsignum. Meddela dem till nybörjarledaren eller vid betalning av säsongavgiften.
- Föreningen betalar också startavgifter i mästerskapstävlingar och stafetter samt fem nationella tävlingar åt dem som betalar säsongavgift.

## Orienteringstävlingar

Pröva gärna på tävlingar när du klarar av banorna utan följeslagare. Man måste inte vara snabb för att tävla. Tävlingar är också bra träning, oftast på nyuppdaterade kartor, och roligt brukar vi ha på tävlingsresorna! I de yngsta klasserna brukar alla deltagare få pris.

- Upp till 10 år tävlar man oftast i RR (kontrollrutt / rastireitti). 11-12-åringar som vill ha stöd av bandet kan välja TR (stödrutt / tukireitti, kontrollerna en liten bit från bandet). För mera 11-12-åringar och uppåt finns H12, D12, H13 (oftast), D13 (oftast), H14, D14 osv. , dvs "vanlig" orientering utan ruttband.
- Anmälningstiden går vanligen ut ca en vecka före tävlingen, så det gäller att bestämma sig i god tid. Anmäl dig till någon av nybörjarledarna eller via internet, adressen är [www.verkkovihko.fi/clubs/femman](http://www.verkkovihko.fi/clubs/femman) (kontakta en ledare för att få lösenord och instruktioner för hur du använder tjänsten).

Ett antal tävlingar finns nämnda på baksidan av nybörjarprogrammet. Speciellt siktar vi på att få med många unga orienterare till:

- ÖIDM stafett, som arrangeras av Solf IK 2.6.
- ÖIDM medeldistans, som arrangeras av IK Kronan 11.6.
- ÖID:s ekorrstiginal som arrangeras av Malax IF den 30.6 är Passar utmärkt också för den som inte tävlat förr. Klasser från 8 till 16 år.
- Kvarenträffen, dvs. tre nationella tävlingar i Vasatrakten 29-31.7.
- Finlands svenska orienteringsmästerskap (FSOM), som arrangeras av IF Åland 14-15.8. På lördagen ordnas individuell tävling och på söndagen stafett. Inom föreningen satsar vi på att få med så många som möjligt till FSOM, även nybörjare.
- ÖIDM långdistans arrangeras av IF Femman 11.9.

## Skärmträffen

På torsdagar arrangerar IF Femman och Vaasan Suunnistajat Skärmträffen, ett slags träningstävlingar för alla åldrar. Man anmäler sig på platsen och man startar när man vill mellan kl. 17 och 19. Man kan också springa tillsammans med en kompis eller förälder. Deltagaravgiften för juniorer under 16 år är 2 euro, över 16 år 4 euro, seriebiljetter finns också. På skärmträffarna används elektronisk EMIT-stämpling. Man kan också hyra EMITbricka eller gå / löpa utan tidtagning. Banor finns med minst fyra olika svårighetsnivåer : A (svårast och längst), B, C och D (lättast och kortast). Vid Vaasan Suunnistajats skärmträffar finns dessutom RR- och TR-banor (ruttband).

**Om något är oklart, fråga din nybörjarledare eller ring någon i nybörjarutskottet :**

Ida Furunäs 050-5751418  
Isa Sandberg 040-7353614  
Bjarne Wiik 050-5276561  
Elisabeth Wik-Nylund 050-5915350

Niklas Enlund 0500-568330  
Johan Knip 050-5579165  
Hans Sund 322 2077