

NY I HELLAS ORIENTERINGSKLUBB? VÄLKOMMEN!



Att kunna orientera är en både kul och värdefull kunskap. Detta oavsett om du vill bli tävlingsorienterare eller nöjer dig med att njuta av naturupplevelser och den gemenskap som orienterarlivet innebär.

HISTORIK.....	2
FÖRÄLDRAINFORMATION.....	2
KLUBBINFORMATION.....	2
SÅ HÄR BLIR DU MEDLEM.....	2
Anmälan.....	2
Medlemsavgift.....	2
VERKSAMHET.....	3
TRÄNINGSVERKSAMHET.....	3
Våra träningar.....	3
Aktuellt program.....	3
TÄVLINGSVERKSAMHET.....	4
Introduktion.....	4
Föranmälan – Eventor.....	4
Tävlingsavgifter.....	4
Klassindelning på tävlingar.....	5
U-klasser.....	5
Öppna klasser.....	5
Miniknat.....	5
Svårighetsgrader – färgskalan.....	5
Hur tar man sig till tävlingarna?.....	5
SI-pinne och kompass.....	6
Banor utan föranmälan.....	6
Start.....	6
Mål.....	6
Budkavle – Stafetterorientering.....	6
Orienteringsutrustning.....	7
KONTAKT.....	7
BILAGOR.....	7
KLUBBSTUGAN I GRANBY.....	8
HELLASGÅRDEN.....	9
ORDLISTA.....	10

HISTORIK

Hellas har sitt ursprung från våren 1899 då prästen i Katarina församling Ernst Klefbeck kallad Farbror, efter konfirmationen samlade sina konfirmander, på den tiden enbart pojkar, till fortsatt samvaro med idrottslig anknytning under namnet Pastorns Gossar (PG).

Trakten kring Källtorpssjön var ofta ett utflyktsmål där man idkade friluftsliv, spelade fotboll och t.o.m. vattenpolo då "kulan", som fotbollen kallades, även fick tjänstgöra som vattenpoloboll.

1908 hade idrotten inom PG tagit sådan form att man sökte inträde i Riksidrottsförbundet under namnet PG Sim och Idrottsklubb. 1912 ändrades namnet till Sim- och Idrottsklubben Hellas. I dag har Hellas idrottsklubbar inom sex sporter; bowling, friidrott, handboll, orientering, simning och tennis. Klubben har erövat svenska mästerskap inom samtliga sporter.

Fram till 2011 drevs orienteringen som en sektion inom ramen för SolK Hellas (Sim och Idrottsklubben Hellas). Sedan dess är vi en egen klubb men har visst samarbete med Hellas övriga idrottsklubbar; Friidrott, Tennis, Bowling, Simning och Tennis i en alliansförening som fortfarande heter SolK Hellas.

FÖRÄLDRAINFORMATION

Som nybörjarförälder kan man uppleva det lite svårt att komma in i orienteringsvärlden. De som redan är med i verksamheten kan vara en aning hemmablinda för det som för nya i klubben kan uppfattas som svårförståeligt och oklart. Syftet med det här dokumentet är att ge en introduktion i vår verksamhet.

KLUBBINFORMATION

På vår hemsida www.hellasorientering.se hittar du information om vad som händer i klubben. Här finns även "Publikkontrollen", en blogg där alla kan skriva och kommentera.

Vi informerar också via medlem@hellasorientering.se för att nå alla medlemmar i klubben.

SÅ HÄR BLIR DU MEDLEM

Anmälan

Kontakta Ulla-Britt Berglund, ullabritt.berglund@comhem.se alt. 070-777 92 53, för att få en blankett där du uppger för- och efternamn, bostadsadress och telefonnummer, e-postadress samt personnummer. Blanketten lämnar du till en ledare vid nästa träningstillfälle.

Medlemsavgift

Upp till och med 20 år	150 kr/år
21 till och med 64 år	300 kr/år
65 år och äldre	150 kr/år

Betalning görs till Hellas Orienteringsklubbs PlusGiro 70 57 43-3. Ange "Medlemsavgift" samt för- och efternamn som referens. Kontakta vår kassör Hans Carlsson, 076-778 28 78 alt hans.carlsson.47@live.se om du funderar över något.

Inbetalningen bekräftas via mejl med vilket följer ett lösenord för att kunna logga in som medlem på vår hemsida.

VERKSAMHET

Ungdoms- och tävlingsverksamheten, träningar, tävlingsarrangemang, framtagning och försäljning av kartor samt skötsel av vår klubbstuga Granby i Lissma, Huddinge, leds och planeras av kommittéer vilkas arbete samordnas av klubbens styrelse.

Aktiv medlem är med i en av våra träningsgrupper som ansvarar för ett antal träningar och aktiviteter under året.

- Klubben arrangerar årligen någon tävling på distriktsnivå. Vi genomför också mindre arrangemang för andra klubbar.
- Vi brukar vara med på Stockholms Orienteringsförbunds sommarläger för ungdomar. Det händer också att vi gör någon resa till en flerdagars tävling utanför distriktet.
- Klubben deltar med lag i 10MILA, 25manna och andra mindre kavlar (stafetter) för såväl ungdomar som juniorer, seniorer och "veteraner".
- Vi ordnar också sociala arrangemang som läger för våra ungdomar och årsfest med middag, prisutdelning m.m. för alla medlemmar.
- Klubbmästerskap som Natt-KM, Lång-KM, Blixt-KM och Terräng-KM är andra gemensamma aktiviteter.

Vår verksamhet bygger på ideellt arbete och alla medlemmar uppmanas att bidra på olika sätt till verksamheten i klubben. Det kan vara allt från att vara med som resurs på träningar till mer administrativa uppdrag kring planering, ekonomi och administration. Det är allas vårt engagemang som utvecklar och stärker klubbgemenskapen!

TRÄNINGSVERKSAMHET

Våra träningar

På tisdagar erbjuds träningar, främst från Hellasgården men också från vår klubbstuga ute i Granby (se kartor sid 7), för våra medlemmar. Då finns orienteringsbanor med teknikträningmoment som passar alla.

Ungdomar, och vuxna nybörjare, är uppdelade i nivåanpassade träningsgrupper utifrån det egna kunnandet. Målet är att steg för steg utveckla kunskap och färdighet att orientera.

Vi har för närvarande följande nivågrupper

grön/vit	nybörjare och ungdomar 7-12 år
gul/orange	vuxna samt ungdomar 11-16 år
röd/svart	vuxna samt ungdomar 15 år och äldre

Nivågrupperna samordnas av ett antal vuxna och föräldrar, s.k. koordinatörer, vilka ansvarar för att hålla ihop träningen och stärka gruppgemenskapen.

Vi uppmanar aktiva vuxna/föräldrar, som själva vill springa med sina ungdomar och samtidigt lära sig att orientera, att vara koordinator/ledare för en nivågrupp. Det är ett bra sätt att vara med och ta del av sina ungdomars idrottande samtidigt som man själv kan utvecklas som orienterare (man byter grupp samtidigt som sina ungdomar).

Efter träningen finns det dusch och ibland bastu. Bra att ha ombyte med sig, då man annars fort bli kall.

Aktuellt program

Då programmet uppdateras ett antal gånger per år bör du ta för vana att gå in på kalendern på startsidan och även hålla koll på våra mejl för senaste information. Kalendern går också att synka till din smartphone och andra enheter.

För ungdomar finns en särskild del – klicka på UNGDOM i menyraden.

TÄVLINGSVERKSAMHET

Introduktion

En tävling är, på samma sätt som en träning, ett bra tillfälle att testa sitt orienteringskunnande och sin fysiska förmåga. De flesta orienterare springer därför ett antal tävlingar per år, inte bara för att tävla, utan också för att få en kul utmaning i ny terräng och under nya förhållanden.

Information om vilka tävlingar som arrangeras i Sverige hittar du på eventor.orientering.se/Events

Föranmälan – Eventor

Springer du i tävlingsklasserna behöver du anmäla dig i förväg. Du kan också välja att köpa en s.k. öppen bana på plats och då krävs ingen föranmälan (öppna banor finns i olika längder och svårighetsgrader).

I och med att du betalat medlemsavgiften registreras du i IdrottOnline/Eventor som tävlande för klubben vilket bekräftas till dig genom ett mejl. Med mejlet följer användarnamn och lösenord för att kunna logga in i Eventor. Anmälan till tävlingar ska göras i god tid och av medlemmen själv via Eventor drygt en vecka innan tävlingsdagen. På www.hellasorientering.se hittar du länken "Eventor Tävlingsanmälan". På Eventors hemsida kan du läsa hur du gör för att anmäla dig till en tävling. Bra att ta del av detta i god tid innan det blir aktuellt.

Tävlingsavgifter

Tävlingsavgiften är vanligen 70 kr för ungdomar upp t.o.m. 16 år och 115 kr för övriga (2016). Samma priser gäller för de som väljer någon av de öppna banorna. Elitlöpare betalar 170 kr.

Klubben betalar tävlingsavgift för

- Ungdom i klasserna upp till och med DH 20 (inte flerdagstävlingar utanför Stockholmsdistriktet mellan midsommar och 31 juli)
- Vuxna i elitklasser (även flerdagstävlingar mellan midsommar och 31 juli)
- Studerande (max 25 år) (inte flerdagstävlingar utanför Stockholmsdistriktet mellan midsommar och 31 juli)
- Deltagare i kavlelag uttagna av föreningen

Klubben betalar 30 % och medlemmen 70 % av tävlingsavgift för

- Vuxna i klasserna DH 21 och äldre vid alla tävlingar utom flerdagstävlingar utanför Stockholmsdistriktet mellan midsommar och 31 juli

Medlemmen betalar själv hela tävlingsavgiften i följande fall

- Alla efteranmälningsavgifter
- Vid utebliven start
- Direktanmälan
- Flerdagstävlingar mellan midsommar och 31 juli utanför Stockholmsdistriktet
- Tävlingar utomlands (dock inte deltagare i kavlelag uttagna av föreningen)

Tävlingsavgifterna ska **inte** betalas in i förskott utan de faktureras två gånger per år; efter vår- och höstsäsongen.

Klassindelning på tävlingar

Tävlingsklasserna är baserade på deltagarnas ålder. Ungdomarnas klasser är i tvåårsintervaller så att de som t.ex. fyller 11 och 12 år under året springer i D12 eller H12.

D10	Flickor upp till 10 år	H10	Pojkar upp till 10 år
D12	Flickor 11-12 år	H12	Pojkar 11-12 år
D14	Flickor 13-14 år	H14	Pojkar 13-14 år
D16	Flickor 15-16 år	H16	Pojkar 15- 16 år

Är man 17-20 år springer man i juniorklass.

De svåraste och tuffaste tävlingsklasserna är H21 och D21 – de officiella seniorklasserna. Därefter vänder skalan när formen avtar med åldern

D35	Damer 35-39 år	H35	Herrar 35-39 år
D40	Damer 40-44 år osv.	H40	Herrar 40-44 år osv.

Ibland anges DH12 vilket menas D12 och H12 tillsammans. Ungdom är man fram till det år man fyller 17 år, alltså t.o.m. klasserna DH16.

U-klasser

För nybörjare med uppföljare finns s.k. U-klasser. I dessa är det tillåtet att följa med, att "skugga", sitt barn. I DH-klasserna är det inte tillåtet med uppföljare.

Svårighetsgraden i U-klasserna brukar jämföras med följande HD-klasser

U1	Inskolning	U2	DH 10
U3	DH 12	U4	DH 14

Öppna klasser

De flesta tävlingar har också "Öppna motionsklasser" – ÖM1-ÖM9. Du väljer en bana med längd och svårighetsgrad som passar med din nivå. Du kan anmäla dig på plats. Öppna klasser fungerar också utmärkt för föräldrar.

Miniknat

På stora tävlingar arrangerar man ofta miniknat, som är en snitslad bana för de allra yngsta, oftast med något litet pris direkt vid målgång. Bra om du har småsyskon!

Svårighetsgrader – färgskalan

För de som lär sig orientera finns en skala vilken med färger markerar svårighetsgrad på banorna, ungefär på samma sätt som i judo och karate. Skalan går från grön till svart.

Svårighetsgraderna för de yngre tävlingsklasserna är oftast

GRÖN	Inskolning/U1	ORANGE	DH 14/U4
VIT	DH10/U2	RÖD / VIOLETT	DH 15-16
GUL	DH12/U3		

Hur tar man sig till tävlingarna?

Bil är vanligast. Samåk gärna med klubbkompisar. Arrangörens vägbeskrivning är ofta bra och den sista biten brukar vara utmärkt med kontrollskärmar eller röd-vita snitslar.

30 kr kostar det oftast att parkera (2016). Från parkeringen går man till Arenan eller TC (tävlingscentrum) där man samlas före och efter tävlingen. Kika efter Hellas klubbvimpnen och dina klubbkompisar.

Vägen till start är snitslad – lämplig för uppvärmning. Var ute i god tid!

SI-pinne och kompass

Med en elektronisk "pinne" eller "bricka" (SportIdentpinne) "stämplar" du vid kontrollerna. SI-pinnen innehåller ett datachip på vilket tid och kontrollnummer registreras. Hos SportIdent www.sportident.se/order.aspx kan man köpa pinnar från 350 kr.

Tävlingsarrangören hyr ut SI-pinnar för ca 30 kr. Du hyr pinne samtidigt som du anmäler dig till tävlingen. Vi rekommenderar alla som vill tävla att skaffa en egen SI-pinne.

Du behöver också en kompass. De finns i olika utföranden och prisklasser. De finns att köpa från Orienteringsspecialisten, www.olspecialisten.com/sv/kompasser. En linjalkkompass kostar från ca 275 kr och en tumkompass kan man få för ca 350 kr och uppåt.

Nya medlemmar kan, i begränsad omfattning, under en "prova-på-period" kostnadsfritt låna SI-pinne och/eller kompass av klubben. Kontakta Calle Bohman eller Micke Nyberg (kontaktuppgifter finner du sist i detta dokument) om du vill låna en SI-pinne eller kompass.

Banor utan föransmälan

Möjlighet finns att på tävlingsdagen göra en "direktanmälan" till s.k. "Öppna banor" vilka finns i flera svårighetsgrader och banlängder.

Start

Att starta på en orienteringstävling kan verka lite komplicerat men det brukar ge sig. Vid starten finns alltid funktionärer till din hjälp.

De flesta har en individuell/egen starttid i startlistan som finns på Arenan. Du hittar också din starttid på arrangörens hemsida om du vill ta reda på den före tävlingen.

Vid ett ställe på väg till start ska du tömma din SI-pinne, alltså rensa den från gamla tävlingsstämplingar; och checka att den är tömd. Pinnen måste alltid vara tömd så att du kan registrera nya stämplingar från tävlingen du nu ska delta i.

När din starttid kommer upp på klockan vid startfällorna kliver du över ett rep in i den första fällan där en funktionär prickar av dig och kollar du har rätt nummer på din SI-pinne.

Nästa minut går du fram och hämtar din kontrollbeskrivning. Du kan välja att stoppa den i kartfodralet eller i en speciell hållare att ha på på armen.

Minuten därefter går du fram till kartan som du får titta på innan start (gäller endast ungdomar). Vuxna får inte titta på kartan före själva startögonblicket. Observera att varje minut markeras med en pipsignal.

När den sista signalen ljuder ger du dig iväg ut på banan.

Mål

Vid målgång måste du komma ihåg att stämpla vilket oftast görs på mållinjen. Sedan ska Sportidentbrickan läsas av. Funktionärer brukar lotsa fram löparna till avläsningen.

Om du av någon anledning inte fullföljt loppet måste du ändå läsa av SI-pinnen. Detta för att funktionären inte ska tro att du är kvar ute i skogen.

Budkavle – Stafettorientering

En budkavle är detsamma som en orienteringsstafett. Alla som springer första sträckan brukar starta samtidigt, s.k. masstart. Man växlar genom att hämta kartan för nästa sträcka på kartplanket och överlämnar den till nästa löpare.

Budkavlar är roligt och inte krångligare än en vanlig tävling. På ungdomsbudkavlar är det vanligt att man har flera löpare som springer parallellt på en eller flera sträckor. När den förste löparen är i mål växlar denne över ny karta till nästa sträckas löpare.

I stafetter är banorna ofta gafflade vilket betyder att löpare på samma sträcka har olika placerade kontroller. Detta för att motverka att du hänger/följer efter andra löpare i stället för att orientera på egen hand. En sträcka som inte är gafflad kallas för rak.

Orienteringsutrustning

Orientering kräver inte särskilt mycket vad gäller utrustning. Du behöver kompass, sportidentpinne (SI-pinne), ev. hållare för kontrolldefinition samt kläder och skor. SI-pinnar säljs av Sportident www.sportident.se/order.aspx. Kompasser och annan utrustning säljs av bl.a. Orienterings-specialisten www.olspecialisten.com/sv i Stockholm. Utrustning finns också till försäljning på arenan.

Hellaskläder säljs inom klubben. Vid behov görs beställningar av kläder i klubbens färger och design. Vi sammanställer medlemmarnas önskemål och lägger en beställning. Det brukar vara lång leveranstid.

Vår lathund "Utrustning för orientering" hittar du på hemsidan under fliken Ungdom.

KONTAKT

Frågor? Kontakta någon av oss!

Calle Bohman (ungdom)	070-399 23 46	carlbohman70@gmail.com
Micke Nyberg (ungdom)	070-787 58 53	mikael@nybergforlag.se
Jan Dahlin (ungdom)	070-535 47 22	jan.dahlin@telia.com
Rolf Skoglund	070-221 92 21	skoglund.rolf@telia.com
Hans Carlsson	076-778 28 78	hans.carlsson.47@live.se

BILAGOR 1-3

1. Klubbstugan i Granby
2. Hellasgården
3. Ordlista

KLUBBSTUGAN I GRANBY

Vi är mycket stolta över vår klubbstuga i Granby och vill gärna dela med oss möjligheten till träning och boende i fin miljö. Granby ligger intill en av de bästa och tuffaste träningsmarkerna strax söder om Stor-Stockholm (se kartan här under).

Terrängen är mycket utmanande – som nybörjare bör du inte ge dig ut här på egen hand!

Hur tar jag mig till Granby?

Med bil Nynäsvägen (73) eller Huddingevägen (226) mot Lissma. Sväng av mot Granby koloniområde.

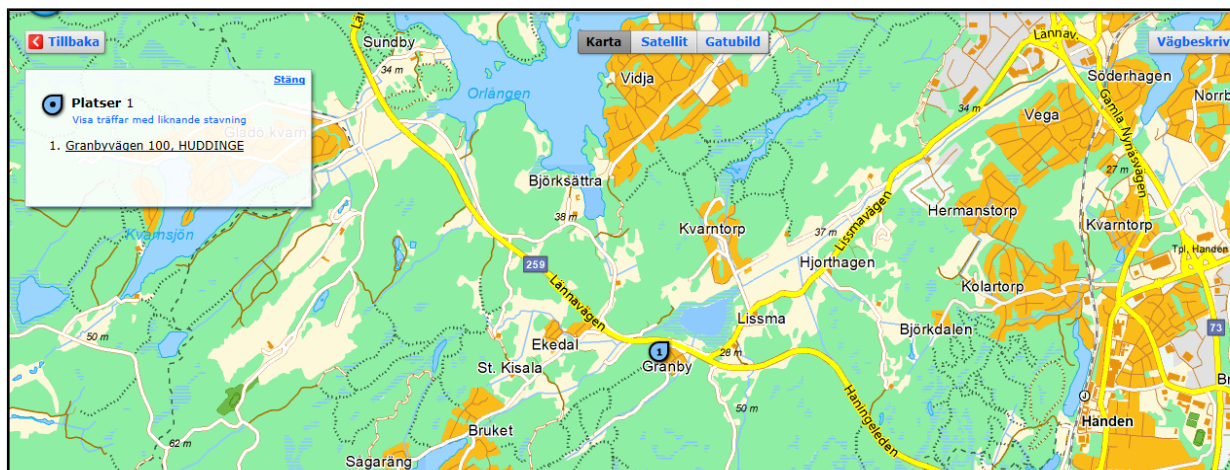
Med buss 709 från Huddinge Centrum eller med buss 865 från Flemingsberg alt. Haninge Centrum – stig av vid Lissma skola.

I stugan finns bl.a.

- Två omklädningsrum (dam/herr) med egna duschar
- Bastu
- Tvättmaskin, torktumlare och torkskåp
- Vattentoaletter
- Kök med spis, mikrovågsugn, kyl och frys
- "Salen" som rymmer ca 75 personer

Utöver den stora salen finns ett par mindre rum för övernattnig på hårt underlag.

På hemsidan, under fliken KLUBBSTUGAN, finns bilder och där kan läsa mer om vår fina klubbstuga i Granby.



HELLASGÅRDEN

Hellasgården är en populär och naturskön mötesplats för företag, idrotts- och föreningsliv samt privatpersoner. Ett brett utbud gör Hellasgården till en fantastisk plattform för evenemang som kickoff, kurser, läger, tävlingar och högtidsdagar.

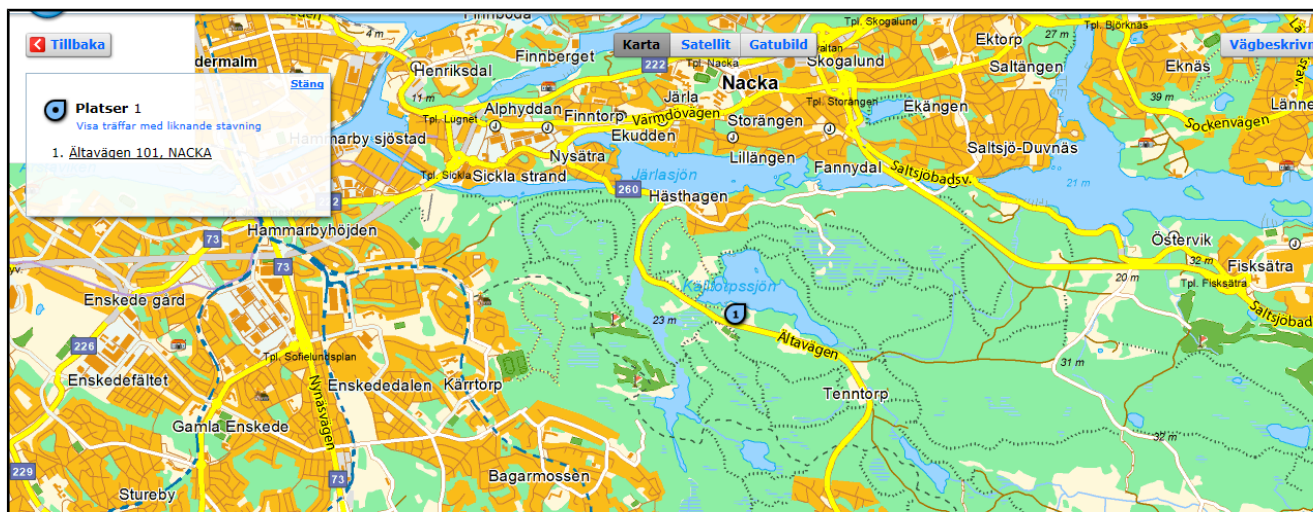
Här finns stuguthyrning, kafé, restaurang, bad, bangolf, beach volleyboll, boule, fotbollsgolf, fiske, kallbad i isvak, långfärdsskridskor, löp- och motionsspår, massage, orientering, paddling, pulka, skidåkning, styrketräning, tennis och rum att hyra.

Fakta om Hellasgården

Nacka- och Erstaviksområdet omfattar ca 4000 hektar sammanhängande skogsmark – från Björkhagen-Bagarmossen i väster till Erstaviken i öster. Området besöks årligen av närmare 1,5 miljoner människor, en imponerande siffra som klart visar områdets stora betydelse som "friskvårdsområde". Ingen annan storstad i Europa – Oslo undantaget – kan för övrigt visa upp ett så stort och orört naturområde så nära en storstadsbebyggelse.

Vill du veta mer?

Gå in på www.hellasgarden.se



ORDLISTA

OL

Orienteringslöpning

StOF

Stockholms Orienteringsförbund www.orientering.se/stockholm

SOFT

Svenska Orienteringsförbundet www.orientering.se

UP

StOF:s ungdomspristävling för klasserna H/D12-H/D16, 11 tävlingar varav resultat från de 5 bästa tävlingar räknas. Läs mer på StOF:s hemsida.

U-serien

Stockholms ungdomsserie som är en klubbävling för ungdomar där alla som deltar är med och samlar poäng till klubben.

Sportident

Elektroniskt stämplingssystem. Används på nästan alla orienteringstävlingar i Sverige. En liten plastpinne som löparen sticker ned i en avläsare vid kontrollen för att registrera att han/hon har varit där. Även tiden registreras, vilket gör att man kan jämföra sig med andra kontroll för kontroll. Ofta kan man hyra SI-pinne av tävlingsarrangören. Du kan köpa en egen på www.sportident.se för ca 300 kr. Då sparas också ditt namn och klubbtilhörighet med ditt 6-siffriga sportident-id i en databas (sker första gången du tävlar med din egen SI-pinne). Det gör att du på kommande tävlingar oftast bara behöver ange ditt SI-id vid anmälan.

Pinne/Bricka/SI-card

Sportidentpinne

Gaffling

I tävlingar där flera löpare startar samtidigt brukar man förhindra hängning genom att göra olika varianter av banan. Flera löpare kan fortfarande ha samma bana, men ingen vet vilken bana någon annan har, så man gör klokast i att orientera själv. Gaffling är vanligt vid stafetter. Då brukar gafflingen vara sådan att alla lag har alla varianter av banan, men i olika ordning.

Hänga

Följa efter en annan löpare i stället för att orientera själv. Hängning är förstås förkastligt för riktiga orienterare.

Skugga/uppföljare

Yngre oerfarna löpare har ofta med sig en vuxen följeslagare. Denne springer en bit bakom och kan hjälpa till när det blir för svårt.

Bo

Ett "bo" är en kontrollpunkt på en bana som man återkommer till flera gånger under loppet.

Kontrollbeskrivning

En liten lapp som beskriver varje kontrolls kodsiffra, kontrollföremål och ev. dess storlek. Den beskriver också med speciella tecken exakt var kontrollskärmen sitter – t.ex. "östra sidan av stenen".

Kodsiffra

Varje kontroll har en unik sifferkod mellan 31 och 500. Denna säkerställer att man är vid rätt kontroll. Det finns många kontroller i skogen som man själv inte ska – det gäller att vara uppmärksam.