

# Handbok för LOK:are





---

<b>Innehåll</b>	<b>Sidan</b>
<b>Lunds Orienteringsklubb</b>	<b>3</b>
Klubbens motto är...	3
Policy för droger, etik och moral	3
<b>Adressändringar</b>	<b>3</b>
<b>Juniorverksamhet</b>	<b>3</b>
<b>Kläder - försäljning</b>	<b>4</b>
<b>Klubbstuga</b>	<b>4</b>
<b>LOK:s kartor</b>	<b>4</b>
<b>LUEK (Lunds OKs Uttagnings och Elitkommitté)</b>	<b>4</b>
UK-regler och laganmälan	4
<b>Möten</b>	<b>5</b>
Årsmöte	5
Funktionärsvalsmöte	5
<b>Nybörjarkurs</b>	<b>6</b>
<b>Poängtävlingen</b>	<b>6</b>
<b>Precisionsorientering (Pre-O)</b>	<b>6</b>
<b>Priser</b>	<b>6</b>
<b>Rabatter</b>	<b>7</b>
<b>Ranking &amp; Elitbidrag</b>	<b>7</b>
<b>Regler för markägarkontakter</b>	<b>8</b>
<b>Sportident</b>	<b>8</b>
<b>Transport till tävling</b>	<b>9</b>
<b>Träning</b>	<b>9</b>
<b>Tävlingar</b>	<b>10</b>
Anmälan till tävling	10
Efteranmälan	10
<b>Ungdomsverksamhet</b>	<b>10</b>
Kontaktpersoner Ungdomar	11
Ungdomsträning	11
Tävlingar - Ungdomar	11
<b>Utbildning</b>	<b>12</b>



## Lunds Orienteringsklubb

Postadress: Box 2119  
220 02 Lund

Klubblokal: Dalbybadet  
Lögarevägen 2  
Dalby

Telefon: 046-201639

Bankgiro: 346-5374

Hemsida: [www.lundsok.se](http://www.lundsok.se)

E-post: [info@lundsok.se](mailto:info@lundsok.se)

### Klubbens motto är...

- att alla ska kunna vara med och orientera i Lunds OK, oavsett förutsättningar.
- att det ska vara roligt att orientera med Lunds OK.

### Policy för droger, etik och moral

#### *Droger*

Lunds OK tar avstånd från all användning av droger. Konsumtion av alkohol och nikotin accepteras inte för klubbmedlemmar under 18 år. Ledare och andra vuxna i klubben ska föregå med gott exempel och använder inte alkohol, rökning och snusning i samband med tävlingar och sociala arrangemang riktade till barn och ungdomar.

#### *Diskriminering, mobbning och sexuella trakasserier*

Alla som vill är välkomna som medlemmar i Lunds OK och ska kunna vara med i vår verksamhet oavsett nationalitet, etnicitet, religion, ålder, kön, sexuell läggning, samhällsgrupp samt fysiska och psykiska förutsättningar.

Inom Lunds OK:s verksamhet accepteras ingen form av sexuella trakasserier eller övergrepp. Ingen ska behöva känna sig kränkt, trakasserad eller mobbad. Den utsattes upplevelse är avgörande, inte trakasserarens motiv.

## Adressändringar

Adressändringar anmäler du på adressen [info@lundsok.se](mailto:info@lundsok.se)

## Juniorverksamhet

Det året man fyller 17 blir man junior och det är man fram till och med det året man fyller 20. Det är juniorkommitténs uppgift att stimulera klubbens juniorer till att träna och tävla. Juniorkommittén ordnar också läger och tävlingsresor tillsammans med de äldre ungdomarna och träningskommittén och det finns också möjlighet att åka ut på längre resor som Skåne Orienteringsförbund (SKOF) anordnar. Viktiga junior tävlingar är Skånes Junior Cup (individuellt och klubbvis), Silva Junior Cup (individuellt) och alla SM tävlingarna (individuellt och stafett). För mer information, se filiken Junior på klubbens hemsida.



## Kläder - försäljning

Lunds OK:s klubbdräkter i marinblått, vitt och rosa finns som tävlingströjor och överdragskläder i ett par modeller. Även en del andra plagg finns. Lagret av LOK-kläder finns i vår klubblokal och meningen är att man där ska kunna se och köpa sådant som finns i lager och beställa kläder för senare leverans.

Utöver försäljningen av LOK-kläder säljer klubben strumpor och underkläder för användning i sportsammanhang. Dessa är av märkena Ullmax och Newbody och är av mycket god kvalitet.

Om du vill köpa något av ovanstående så kontakta någon av våra klädförsäljare. Se årsskriften under funktionärer eller hemsidan.

## Klubbstuga

Vår klubbstuga, (LOK)Stallet, som ligger på Dalbybadet, Lögarev 2 i Dalby, tillhör alla medlemmar i Lunds OK. Detta medför både "rättigheter" och "skyldigheter".

En rättighet är att du kan få hyra Stallet för privata tillställningar.

En skyldighet är att ställa upp som stugvärd för en vecka och ansvara för låsning, släckning, städning m m i samband med tisdagsträningen. Stugkommittén sätter regelbundet ihop ett schema som publiceras på hemsidan.

För bokning av Stallet respektive stugvärdlista se hemsidan:

[www.lundsok.se](http://www.lundsok.se) > Övrig info om LOK > Stugkommittén > Bokning av Stallet respektive Stugvärdlista vecka xx.

## LOK:s kartor

Klubben har ett antal orienteringskartor som vi kontinuerligt uppdaterar. Kartorna täcker främst områdena kring Lund, Lunds stad men även skogarna kring Bosarparjön. Vilka kartor och status på uppdateringen ser Du på vår hemsida [www.lundsok.se](http://www.lundsok.se) > Övrig info om LOK > Kartor.

Våra kartor säljs genom klubbens kartförsäljare. Se årsskriften under funktionärer eller hemsidan.

## LUEK (Lunds OKs Uttagnings och Elitkommitté)

LUEK gör uttagningar till de stafetter som vi har bestämt att vi skall satsa på under året. Till övriga stafetter är vi ett stöd om det behövs. På klubbens hemsida (under fliken Budkavlar) kommer det att ges information om stafetterna samt annat som rör LUEK.

### UK-regler och laganmälan

- De som anmält sitt intresse innan anmälningstiden gått ut har förtur att vara med i laget.
- Intresseanmälan ska ske senast 1 vecka innan tävlingsarrangörens anmälningstid gått ut.



- Finns det lediga platser i laget efter anmälningstiden gått ut kan sent inkomna intresseanmälningar få plats i laget.

UK och "kavlefösaren" vet vilka som har anmält sitt intresse, dessa rapporterar sedan vidare till den kavleansvariga som anmäler lagen. Den som är kavleansvarig ansvarar också för logi i den mån det krävs och sportident-pinnar. Vid stafetter används alltid klubbens sportident-pinnar (ungdomarna har egna klubbpinnar, men deras lagenmälan går också via kavleansvarig). Om det finns platser över i laget får övriga "lagmedlemmar" hjälpa till att tjata på folk så laget blir fullt.

LUEK-ansvarig ansvarar för att:

- Anmäla korrekt antal lag/klass
- Anmäla laguppställning till arrangören
- Ordna Logi (vid behov)
- Samordna resa
- Laguttagning sker av respektive UK för seniorlagen.

### ***Kom ihåg***

Det är mycket viktigt att anmäla sitt intresse till stafetterna i tid. Skulle du mot förmodan inte kunna ställa upp då du redan anmält ditt intresse kontakta genast kavlefösaren så du stryks från listan.

## **Möten**

### **Årsmöte**

Årsmöte hålls normalt andra söndagen i februari.

På årsmötet väljs styrelse, revisorer och valberedning. Styrelsen består av fem ledamöter och två suppleanter. Ordföranden väljs på ett år i taget, ledamöterna väljs på två år och suppleanterna på ett år. Två stycken revisorer väljs på ett år. Valberedningen består av tre ledamöter som vardera valts på tre år. Varje år väljs en ny ledamot. Den ledamot som har suttit i tre år avgår vid årsmötet och en ny ledamot väljs. Den ledamot som vid årsmötet påbörjar sitt tredje år blir sammankallande i valberedningen.

På årsmötet delas också ut priser. Se nedan under "Priser".

Årsmötet är också det forum som beslutar den av styrelsen föreslagna budgeten för året, inkluderande nivån på årets medlemsavgifter.

Dessutom diskuteras och beslutas i övriga frågor som medlemmarna har rest.

### **Funktionärsvalsmöte**

Allmänt medlemsmöte, även kallat funktionärsvalsmöte, hålls normalt i november varje år. På detta möte väljs funktionärer inför nästa år till samtliga funktioner i klubben förutom styrelse, valberedning och revisorer som väljs på årsmötet. Dessutom tas frågor upp som ej bör vänta till årsmötet.

## Nybörjarkurs

I klubbstugan hålls nybörjarkurs varje vår och höst om intresse finns. Nybörjarkurserna är för alla som vill lära sig orientera, har orienterat men vill fräscha upp sina kunskaper, oavsett ålder. För tider och grupper, se hemsidan.

## Poängtävlingen

Senad 1944 har vi i Lunds OK en intern poängtävlning som bygger på procentuell placering. För varje tävling du deltar i noterar vår statistikförare din poäng = (din placering / antal startande) x 100. Poängen avrundas till heltal. I Motions- och U-klass adderas 10 poäng, i Öppen klass och Inskolningsklass 20 poäng. I Elitklass dras 5 poäng ifrån. Om både lång och normal bana finns i samma klass får man 5 poängs tillägg på normal bana. Lägsta poäng är dock 0 och högsta 100. Den som bryter eller stämplar fel får 100 poäng. Den som kommer sist får 99 p. Dina 10 bästa (lägsta) poäng räknas. Har du inte fullgjort 10 tävlingar får du 100 poäng per tävling som saknas.

Pre-O räknas på samma sätt: din poäng = (din placering / antal startande) x 100, med 5 poängs avdrag i Elit, 10 poängs tillägg i B och C, samt 20 poängs tillägg i N och öppen bana.

Vid flerdagarstävlingar med jaktstart får du poäng dels för sammanlagt resultat samt för alla etapper utom den sista. Vid flerdagarstävlingar utan jaktstart räknas etapperna var för sig.

## Precisionsorientering (Pre-O)

Pre-O är en tävlingsform lämpad för den som av någon anledning inte kan eller vill ta sig fram i obanad terräng.

- Ingen tidtagning på förflyttning.
- Banlängd ca 2 km med maxtid (t ex 30 min/km + 3 min per kontroll).
- Flervalvskontroller – flest rätt vinner. Vid lika poäng sker särskiljning vid tidkontroll där tid tas på tankearbetet.
- Klassindelning (gemensam klass för D och H):
  - N ”Pröva på” med handledning och hjälp.
  - C Nybörjare, med krav på självständigt tävlande.
  - B Lätt bana som i huvudsak bygger på kartans svartbild.
  - A Svår bana som i huvudsak bygger på brunbild.
  - 16 Till och med 16 år. Svårighet mellan A och B.
  - E Elitklass. Begränsat deltagarantal.

## Priser

Alla LOK:are tävlar om speciella priser som brukar delas ut vid årsmötet.

- De fem första i poängtävlingen brukar få hederspriser, plus att segraren får en inteckning i vandringspriset.
- Speciella vandringspris går till klubbmästarna i seniorklasserna (dam och herr).
- ”Bragdyxan” tilldelas den som under året gjort en anmärkningsvärt god insats i förhållande till sin normala prestationsnivå - en bragd. Styrelsen utser pristagaren.



### Följande priser delas ut till klubbens ungdomar:

- Ungdomsplaketter med texten "BÄSTA LOKARE" delas ut i ungdomsklasserna. Plaketter utdelas endast i de åldersklasser där minst tre LOK:are har tävlat under året. Förtur ges till den som har tävlat i svårast möjliga klass. Styrelsen utser pristagaren.
- Bästa poängplockare i Ungdomsserien
- Priser för flitigt deltagande vid träning/tävling, poäng enligt program
- Ungdomsmärken (tävling)

### Rabatter

Lunds OK har ett samarbetsavtal med Team Sportia. Team Sportia på Nova i Lund vilket innebär att klubbens medlemmar får rabatt på alla inköp. På inköp gjorda i övriga Team Sportia butiker erhåller Lunds OK:s medlemmar bonus i enlighet med villkoren för Team Sportias Sportklubb. Förutsättningen för rabatt och bonus är att Lunds OK:s medlemmar tecknar medlemskap i Team Sportias Sportklubb. Detta är gratis och kan göras i affären.

### Ranking & Elitbidrag

Lunds OK betalar rankingavgift för alla som vill bli rankade. Vi ser gärna att så många som möjligt är rankade. Även de som inte tillhör det översta elitskiktet i Skåne. Dock kräver vi att man då anmäler sig till rankingmeriterande klasser.

Elitbidragsåret startar den 1 januari alternativt 1 juli och löper över 1 år, d v s löparen har möjlighet att komma in i systemet 2 ggr/år. Eventuell nedflyttning eller uppflyttning sker dock endast då bidragstiden på 1 år löpt ut.

Nybliven medlem, i Lunds OK, som har uppnått rankingpoäng i nivå med klubbens krav på elitbidrag kan efter styrelsebeslut omedelbart bli berättigad till elitbidrag.

#### Grundvillkor för att erhålla elitbidrag:

- Tävla för Lunds OK under hela bidragsåret
- Tävla i klass H/D 18,20,21 och anmäla sig i högsta klass (rankingmeriterande) i respektive åldersklass
- Vara rankad och följa rankingsystemets regler
- Följa ett träningsprogram som på något sätt är planerat
- Använda Lunds OK:s tävlingsdräkt och overaller vid träning och tävling. Ingen annan dräkt får användas!
- Aktivt deltaga i klubbens verksamhet
- Bör vara med på 4-klubbs (alt SM), samt följande stafetter: 7-manna/4-dams, 10-mila/2-mila, DM-stafetten, SM-stafetten och Smålandskavlen
- Individuellt satsa på DM, GM och SM tävlingar



Rankingkrav	Elitgrupp 1	Elitgrupp 2	Elitgrupp 3
H/D 21	<10	10-15	16-20
H/D 20	<15	15-20	21-25
H/D 18	<20	20-25	26-30

### *Årsbidrag*

- Fria starter i alla nationella tävlingar, utlandstävlingar måste godkännas av LUEK i förväg.
- Utrustning (vid behov)

Elitgrupp 1	Elitgrupp 2	Elitgrupp 3
1 tävlingströja	1 tävlingströja	1 tävlingströja
1 par skor	1 par skor	
1 överdrag		

Förutom vanliga tävlingar bör man satsa på:

- DM natt-, lång-, ultralång-, sprint- och medel-
- SM natt-, lång-, ultralång-, sprint- och medel-

## **Regler för markägarkontakter**

Vid varje OL-arrangemang, av Lunds OK eller annan, på klubbens kartområden skall samråd ske med Lunds OK:s kontaktpersoner. Som OL-arrangemang räknas:

- organiserad OL-träning
- alla former av tävling
- kartritning
- varje annan, av klubben organiserad, verksamhet.

Börja arrangemanget med att i god tid samråda med kontaktpersonen. Om något speciellt inträffat under arrangemanget, skall detta meddelas kontaktpersonen.

Se årsskriften under funktionärer - markägarkontakt eller hemsidan.

## **SportIdent**

För elektronisk stämpling vid kontroller så använder vi SportIdent. Klubben har ett antal ”stämplingspinnar” som används till ungdomar och stafetter. Dessa kan lånas vid enstaka tillfällen.

Ny bricka beställer du via [www.sportident.se](http://www.sportident.se).



## Transport till tävling

Om du behöver skjuts till någon tävling, bör du i första hand kolla startlistan och ringa någon som du tror skall köra. Ibland ordnar vi gemensam avresa. Tid meddelas i så fall i aktivitetskalendern på hemsidan. Annars kan du ringa någon i tränings- eller ungdomskommittén senast två dagar före tävlingen. De hjälper dig då att ordna en plats.

Ungdomar har fria transporter till tävlingar t o m det år de fyller 20 år, dock högst 30 mil färdväg per tävlingstillfälle. Detta betyder att bilförare som kör ungdomar får en ersättning per mil och person. (Se storleken på denna ersättning i årsskriften under Medlemsförmåner). För att få ut denna ersättning skall bilföraren senast 1 december ha lämnat in en räkning, innehållande datum, färdsträcka och namn på medföljande ungdomar, till kassören. Den som är över 20 år betalar själv till bilföraren.

## Träning

En viktig del av klubbens verksamhet är träning. Som orienterare blir man aldrig fullärd, både det fysiska och tekniken kan alltid förbättras. Aktuell information om träning hittar ni på vår [hemsida](#). Vi publicerar träningsinfo även på klubbens facebook-sida och uppmuntrar till planering av samäkning där. Vi använder även ibland mejllistan för att skicka ut information om vissa träningar. Har du frågor om träningarna kan du kontakta någon i träningskommittén.

- **Tisdagskvällar** är det organiserad OL-träning vid Stallet eller på annan karta med start kl 18.00. Samäkning från Maxlabs parkering (Ole Römers v 1) kl. 17.30. Träningen varierar över året med tyngdpunkten på långdistans och konditionsträning under vintern och på snabbhet och teknik vår-sommar-höst. I november och december anordnar vi en nattcup.  
”Hemmakarta” är Dalby–Skrylle, men vi brukar ha träning på annan karta någon eller några tisdagar varje månad. Ungdomskommittén anordnar träning för ungdomarna (se ungdomsträning), men naturligtvis kan alla (även de ungdomar som så vill) delta i Träningskommitténs träning under hela året. Efter träningen kopplar vi av med bastu och fika.
- **Torsdagskvällar** är det löpträning med olika intervaller/backe mm för ungdomar i alla åldrar (inklusive ”överåriga”). Under november-februari flyttar torsdagsträningen till Lund och det erbjuds löpträning och MAQ-gympa. Torsdagsträningarna från Stallet med ungdomar i alla åldrar (inklusive ”överåriga”).
- **Träningsläger** brukar vi ha tidigt på våren i samband med säsongstarten. Eventuellt blir det också en träningsdag på sommaren.
- **Träningsstävlingar** förekommer också, t ex ”Lilla femdagars” som i början av juni arrangeras i samarbete med andra klubbar i sydvästra Skåne, med fem etapper på tisdags- och torsdagskvällar, samt parkorientering i Malmö juni-augusti.
- För att du inte skall förlora kartkontakten under vintern arrangeras vanligtvis på söndagarna i december-februari diverse orienteringsövningar. Ofta i form av serietävlingar, t ex ”AdventOrient” i december och ”Vintercupen” i januari-februari.

- Det finns även möjlighet att delta i träningar arrangerade av Skånes Orienteringsförbund. Se hemsidan för inbjudningar.

## Tävlingar

En stor del av klubbens medlemmar deltar flitigt i tävlingar av olika slag, framförallt i Skåne och angränsande distrikt, men även i mer avlägsna marker, såväl in- som utrikes. De vanligaste tävlingsformerna är:

- "Vanlig" individuell tävling (internationell, nationell eller distriktstävling) med långdistans (tidigare klassisk distans) eller medeldistans (tidigare kortdistans).
- Mästerskap (klubb-, krets-, distrikts-, svenskt, nordiskt, världs-)
- Ungdomstävling (t ex ungdomscupen, se ovan)
- Stafett (f.d. budkavle)

På [www.svenskorientering.se](http://www.svenskorientering.se) -> *Träna & Tävla* kan du se klassindelningen, banlängder och svårighetsgrader. Klassindelningen anger D för damer och H för herrar samt en siffra som anger hur många år de tävlande i respektive klass fyller under tävlingsåret (=kalenderåret). T o m 20 anger siffran högsta ålder och fr o m 35 lägsta ålder i klassen. Den som är yngre än 21 har rätt att delta i äldre klass (högst 21) och den som är äldre än 35 får ställa upp i yngre klass (lägst 21).

På en del tävlingar har alla klasser kortare banlängd, vilket då skall framgå av inbjudan.

Till de öppna klasserna kan man antingen föränmäla eller 'direktanmäla' sig på tävlingsplatsen. För nybörjare finns klassen inskolning med c:a 2 km banlängd.

Det finns tävlingar i såväl dag- som nattorientering. Hela tävlingsprogrammet hittar du på [www.orientering.se](http://www.orientering.se) där det finns en länk till tävlingskalendern och även i en bilaga till tidningen Skogssport som ges ut av Svenska Orienteringsförbundet (SOFT). Ett exemplar av den finns på **Stallet**. Där finns också ett häfte med inbjudningar till säsongens skånska tävlingar.

### Anmälan till tävling

Du anmäler dig till tävling enklast genom klubbens hemsida. Gå in under fliken Tävlingsanmälan. Tänk på att de flesta tävlingsarrangörer kräver att man anmäler sig minst en vecka före tävlingen. Om du missat den tiden så finns det en chans att efteranmäla sig (se nedan) men då till en förhöjd startavgift.

Anmäler du dig till en tävling och inte startar får du själv betala startavgiften.

### Efteranmälan

Om du missat den ordinarie anmälingstiden för en tävling men ändå vill springa kan du efteranmäla dig. I regel mottages efteranmälan t.o.m. torsdagskvällen före tävlingshelgen. Efteranmälda startar först i sina respektive klasser, på natten sist. För efteranmälda uttages 50% högre startavgift än normalt. De extra 50% får du själv betala enligt räkning från vår kassör i slutet av året.

## Ungdomsverksamhet

Lunds OK har en bred ungdomsverksamhet som riktar sig till både nybörjare och de med erfarenhet av orientering. Utöver de aktiviteter som anordnas för alla klubbmedlemmar



ordnas speciella träningar, läger, tävlingar och festligheter för ungdomarna. Ungdomsverksamhetens aktiviteter sammanställs i speciella vår-, höst- och vinterprogram. Programmen kan hämtas hem från klubbens hemsida, under fliken ”Ungdom”, här presenteras även annat som händer och som rör klubbens ungdomar.

### **Kontaktpersoner Ungdomar**

Vid funderingar och frågor kan du skicka ett mail till ungdomskommitténs gemensamma e-postadress [ungdom@lundsok.se](mailto:ungdom@lundsok.se). Dit kan du även anmäla dig till ungdomskommitténs e-postlista för att få information om olika aktiviteter.

### **Ungdomsträning**

Under vår och höst anordnas teknikträning på tisdagar, normalt, kl. 18:30, i enlighet med sammanställt program. Vid teknikträningen är ungdomarna indelade i fyra grupper; vit, gul, orange och lila beroende på deras kunskap och rutin. Under vintermånaderna tränar vi löp- och strykegympa på torsdagarna i Lund. Vid denna träning är ungdomarna indelade i två grupper, äldre och yngre. Vanligtvis startar de äldre med löpträning för att avsluta med styrkegympa. När de äldre springer ute tränar de yngre inne.

Under större delen av årets övriga torsdagar anordnas olika former av löpträning med start vid klubblokalen. För övriga aktiviteter se gällande program samt hemsidan.

Vid alla träningstillfällen uppmantras föräldrar att delta.

### **Tävlingar - Ungdomar**

Vid tävlingar kan man som ungdom välja mellan åldersindelade klasser, kort- och utvecklingsklasser, se mer under klassindelning ovan. Kort klasser har lite lättare banor för dem som inte vill springa vanlig tävlingsklass och är en bra övergång från utvecklingsklasserna. Utvecklingsklasser väljer du som är nybörjare eller du som vill få mer rutin innan du börjar springa i en åldersindelad klass. I utvecklingsklasserna är det tillåtet att du har en följeslagare i skogen. Det kan vara en ledare, kompis eller förälder. Är du osäker på vilken klass du ska välja är det bara att fråga en av ledarna.

Speciella tävlingar för ungdomar är följande:

- **Älgots Cup (f d Ungdomscupen)** – Vid dessa tävlingar springer endast ungdomar. Tävlingarna arrangeras av olika grannklubbar i sydvästra Skåne. Älgots cup är bra tillfälle för både nybörjare och deras föräldrar att få koll på hur en orienteringstävling går till. Det finns gemensam fika men ingen dusch.
- **Ungdomsserien** - räknas på fyra ”vanliga” tävlingar och alla ungdomar som deltar får poäng. Det finns fyra divisioner (Elit samt 1-3) och antalet ihopsamlade poäng avgör om man stannar kvar, flyttas upp eller flyttas ner en division.
- **Ungdomsnatta** i oktober. Är en helg för alla Skånes orienterande ungdomar, även nybörjare, med tre delar. Först Älgots cup final när klubbarnas ungdomar tävlar. Sedan börjar U-natta med lekar, kul tävlingar och prisutdelning. Dagen efter är det dags för stafetten ungdomens 7-manna.
- **10-mila, DM, 25-manna och Tjoget** är andra stafetter som vi normalt springer, fler kan det bli om önskemål finns. Mer information om detta finns på hemsidan.



Vid tävlingar vill vi att alla bär klubbens tävlingströja och för er som saknar tävlingströja finns ett antal tröjor till utlåning. Som ungdom kan du även låna kompass, sportident-pinne eller pannlampa. Tävlingsreglementet kräver heltäckande klädsel.

## **Utbildning**

Inom orienteringsförbundet ordnas utmärkta kurser i banläggning, kartritning, tävlingsorganisation, träning etc, både på distrikts- och riksnivå. Vilka kurser och utbildningar vi ska satsa på bestäms i inom respektive kommitté.