



## **IF Thors barn- och ungdomsverksamhet 2023** (uppdaterad 20/9)

Välkomna till IF Thors träningar 2023! Är du nybörjare har du chansen att prova på orientering, lära dig grunderna och fortsätta utvecklas utifrån den nivå du är på, oavsett ålder. Vi tränar orientering från slutet av mars till skolavslutningen i juni, därefter sommaruppehåll och start igen när höstterminen startar.

### **Thorsdags-träningar**

På Thorsdags-träningarna lär vi ut grunderna i orientering för alla intresserade, från 7 år och äldre. Vi delar in oss i grupper efter ålder och svårighetsnivå enligt orienteringsförbundets ”utvecklings-färg-trappa”. Barn som är 7-8 år (grön grupp) måste ha medföljande vuxen på träningarna. Vuxna nybörjare tränar i egen grupp. Vi samlas kl. 17.50 för start kl. 18:00. De yngre grupperna (grön och vit) tränar 1 timma och de äldre i ca 1,5 timmar. Träningarna är på olika ställen i och runt Uppsala. Se programmet nedan. Närmare information om samlingsplats kommer från ledarna dagarna före träningen.

### **Tisdags-träningar**

Under mars-oktober samlas vi på tisdagar kl. 18:00 för att träna orienteringsteknik. Även tisdags-träningarna är på olika ställen i och runt Uppsala. Ledare finns inte till hands i samma utsträckning som på torsdagarna. Banorna genomförs på egen hand eller i grupp och fungerar för orange och ultraviolet grupp (eventuellt även gul grupp beroende på vana och föräldrastöd).

Till tisdags-träningarna måste man anmäla sig för att tillräckligt antal kartor ska finnas. Läs mer om tisdags-träningarna i kalendariet på [Thors hemsida](#). Länk till anmälan finns i kalendariet.

### **Tävlingar och läger**

I programmet finns ett antal tävlingar i närområdet, och ett par helg-läger. Tävlingarna har banor för alla nivåer, inklusive banor där man kan skuggas av en medföljande. Man kan delta i sin ålders-klass eller välja bana efter längd och svårighet, och orientera tillsammans med en kompis. Mer information om läger och tävlingar kommer från ledarna i respektive grupp.

### **Utrustning**

När man orienterar är det bra om man har kläder och skor som är lätta att röra sig i och som man inte är rädd att smutsa ner. Se till att ben och bål är täckta av tyg vid orientering i skog för att undvika rivsår. Du kan ladda ner ett informationsblad om andra [tips på orienteringsutrustning på vår hemsida](#).



### Grupper och ledare 2023

| Grupp           | Ålder         | Ledare   |
|-----------------|---------------|--|
| Grön            | Ca 7-8 år     | Pernilla Johansen (073-3549325), David Dahlgren, Jesper Hedberg, Peter Dahlberg            |
| Vit             | Ca 9-10 år    | Linda Wåhlström (072-2331982), Rikard Boman, David Höglund                                 |
| Gul             | Ca 11-12 år   | Johanna Grybäck (073-3152473), Fredrik Elwinger, Henrik Åberg, Henrik Wåhlström, Nic Kruys |
| Orange          | Ca 13-14 år   | Sara Lind (070-6042322), Christoffer Sandberg, Helena Widegren, Per Jemth                  |
| Ultraviolet     | Från ca 14 år | Peter Jaxgård (070-2836880), Mats Jonsell, Cecilia Olsson                                  |
| Vuxna nybörjare |               | Anders Greijer (070-6223922) och Klas Elwinger   |



## Program HT2023

Thorsdagsträningar och urval av tävlingar i närområdet. För tisdagsträningarna, se kalendarier på [Thors hemsida](#). För info om tävlingarna och fler tävlingar, se [Eventor](#).

| Datum                   | Plats/aktivitet   |
|-------------------------|---|
| <b>Sön 13/8</b>         | <del>Länamedeln, Länna</del> <b>Inställd!</b>   |
| Tors 17/8               | Thorsdagsträning och OL-loppis, IF Thors klubbstuga i Lurbo.  |
| <b>Lör 19/8</b>         | Långhundradubbeln, medel. Östuna. Deltävling Upplandscupen  |
| <b>Sön 20/8</b>         | Långhundradubbeln, lång. Östuna   |
| Tors 24/8               | Thorsdagsträning, Norra Lunsen  |
| <b>Lör 26/8</b>         | Törnskogsdubbeln, medel. Upplands Väsby   |
| <b>Sön 27/8</b>         | Törnskogsdubbeln, lång. Upplands Väsby. Deltävling Upplandscupen  |
| Tors 31/8               | Thorsdagsträning. Obs! Plats för <b>grön, vit, gul grupp</b> samt <b>vuxna nybörjare</b> : Gottsundagipen<br>Plats för <b>Orange</b> och <b>UV</b> : Siggefora. Samling i Uppsala för samåkning (samlingsplats meddelas senare) |
| <b>Lör 2/9</b>          | DM Uppland, medel. Vaddö. Deltävling Upplandscupen  |
| <b>Sön 3/9</b>          | DM Uppland, stafett. Öregrund.<br>Stafettävling för ca vit grupp och äldre  |
| Tors 7/9                | Thorsdagsträning, Morga hage  |
| <b>Lör 9/9</b>          | Täbydubbeln, medel. Vallentuna  |
| <b>Sön 10/9</b>         | Täbydubbeln, lång. Vallentuna   |
| Tors 14/9               | Thorsdagsträning, Plantskolan, Lunsen   |
| <b>Lör 16/9</b>         | Linnédubbeln, medel. Uppsala. Deltävling Upplandscupen  |
| <b>Sön 17/9</b>         | Linnédubbeln, lång. Uppsala   |
| Tors 21/9               | Terrängbana, IF Thors klubbstuga i Lurbo  |
| Fre 22/9                | DM Uppland, natt. Tärnsjö   |
| <b>Sön 24/9</b>         | DM Uppland, lång. Enköping  |
| Tors 28/9               | Terrängbana, IF Thors klubbstuga i Lurbo  |
| <b>Lör 30/9</b>         | Österåkerskavlen, Åkersberga  |
| Tors 5/10               | Thorsdagsträning, sprint. Flogstamasten   |
| <b>Lör 7/10</b>         | 25manna, stafettävling. Botkyrka  |
| Tors 12/10              | Thorsdagsträning, sprint. Eriksbergsskolan  |
| <b>Lör-sön 14-15/10</b> | Klubbresa till Daladubbeln i Falun. Stafett- och patrulltävling för ca vit grupp och äldre.   |
| Tors 19/10              | Thorsdagsträning, sprint. Ultuna  |
| Tors 26/10              | Avslutning, IF Thors klubbstuga i Lurbo   |
| <b>Lör 28/10</b>        | Rodhenloppet, natt, patrull. Alunda.  |
| <b>Fre-sön 10-12/11</b> | Klubbresa till O-event, Borås. Tredagars sprinttävling.   |