



## Välkommen till Länna IF

### Nybörjarkurs barn och ungdomar

#### Pris

För barn och ungdomar ingår nybörjarkursen i medlemskapet första året. Om hela familjen vill bli medlem finns det familjemedlemskap.

Priset är 100:-/ungdom eller 400:-/familj.

#### Omfattning

- Träningsstillfällen enligt schema under våren, 8 tillfällen med avslutning torsdag 13/6. Vecka 19 har vi ingen träning på torsdagen pga helgdag. Två av tillfällena är Till Skogs. Info finns på hemsidan.
- Till Skogs-serien är en serie träningstävlingar under våren/försommaren i samarbete med OK Roslagen, Vallentuna-Össeby OL och Rånäs OK. 28 maj och 4 juni ligger med i kursschemat.

#### Skapa konto

För att bli medlem behöver ni skapa ett konto på Länna IFs hemsida.



Kontot är personligt, så ett konto per person behöver skapas. När konto har skapats genereras det också en faktura att betala avgiften med.

Om ni vill teckna ett familjemedlemskap är det viktigt att först skapa ett konto till målsman och sen till övriga familjemedlemmar. Därefter läggs familjemedlemmar till på målsmans konto under Mitt konto>Inställningar>Familjekonto. Ungdomar t o m 17 år kan ingå i familjemedlemskap.

Tänk på att notera om det finns allergier eller andra specialbehov samt att kryssa i om det går bra att barnen syns på bild, som tas vid träning och tävling för att publicera på hemsida och andra sociala medier.

#### Förväntningar på medföljande vuxen

Vi ser gärna att medföljande vuxen kommer ombytt och deltar tillsammans med ungdomarna. På det sättet får vi fler vuxna i skogen och ni får samtidigt möjlighet att själva prova på sporten.

Inledningsvis brukar barnen vilja ha sin egen medföljare nära, men lite längre fram kan det vara lärorikt att byta medföljare med varandra.

#### Introduktion till orientering

Vid tillfälle 2, dvs torsdag 2 maj, erbjuds vuxna medföljare en introduktion till orientering i klubbstugan, samtidigt som barnen tränar utanför.



## Utrustning

Utrustning som behövs vid orientering är skor, strumpor (ej korta), långbenta byxor och tröja. Tröjan får ha kort ärm.

Orienteringsskor har dubbar i antingen gummi eller metall, för att ge bättre grepp i skogen. Som nybörjare behöver man inte ha orienteringsskor, utan bara ett par skor som är bra att springa i skogen med och som kan få bli smutsiga.

Kompass, SI-pinne och karta behövs också. Kompass och pinne går bra att låna under första säsongen. Karta fås vid träning och tävling. Ledarna ge tips på vilken utrustning som är lämplig att köpa själv.

Klubbkläder finns till försäljning via en webshop som öppnar ca 1 gång per år. Det finns ett begränsat antal tävlingströjor till direktförsäljning i klubbstugan däremellan.

## Klubbens träningsverksamhet

- Ungdomsträning med flera ledare. April-oktober vanligtvis på torsdagar. Anmälan görs genom att besvara kallelse som skickas ut 4 dagar innan träning.
- Klubbträning, vanligtvis på tisdagar. Varierande övningar, platser och svårigheter, se alltid hemsidan för information om kommande träning. Anmälan görs med kommentar på forum på hemsidan. Då behöver man klara sig själv, eller själv ta med medföljare.
- Löpträning (torsdagar) och inomhusträning (tisdagar) under perioden november-mars.

## Att tävla

### Inför tävling

- Anmälan till tävling görs i Eventor ([www.eventor.se](http://www.eventor.se)), ledare hjälper till i början. Inloggning i Eventor fås när konto har skapats på hemsidan.
- Till varje tävling finns ett PM med information om tävlingen. Detta finns i Eventor och det bör man läsa innan tävling.
- Ta med ombyte, ev matsäck.

### På tävling

- TC eller TA = Tävlingscentrum/tävlingsarenan, den plats runt målet där klubbarna samlas kring sina vimplar.
- Tävlingsvärd från klubben har med sig SI-pinnar och kompasser för de som inte har egna.
- Direktanmälan finns om man vill anmäla sig på plats.

### Tävlingssäsong

Tävlingssäsongen är från april till oktober. Det arrangeras ca 6-8 uppländska nationella tävlingar. För barn och ungdomar arrangeras också träningstävlingsserien Till Skogs. En klubbresa och distriktsläger ordnas också på våren.

Under sommaren är det en del sprinttävlingar, dvs orientering i bebyggelse. O-ringen arrangeras vecka 30. I år är det Smålandskusten, med Oskarshamn som centralort, som står som värd.

Under hösten arrangeras ca 8-10 uppländska tävlingar, Daladubbeln och 25-manna. Läna har som mål att ställa upp med ett eget lag i 25-manna i år.



## Avgifter och finansiering

Läna IF:s medlemsavgifter 2023

FAMILJ	400:-	(föräldrar och ungdomar mellan 0-17 år)
VUXEN	200:-	(fr o m det år man fyller 18 år och uppåt)
VUXEN, STÖDMEDLEM	150:-	(fr o m det år man fyller 18 år och uppåt)
UNGDOM	100:-	(0 - 17 år)

Startavgift i tävling:

- Klubben betalar hela startavgiften upp till 20 års ålder och för de som tävlar i Elitklass, oavsett ålder.
- Klubben betalar 50% av startavgiften för 21 år och äldre.
- Om man inte kommer till start eller har efteranmält sig, får man betala den kostnaden själv.
- Startavgifter för medlemmar faktureras klubben efter tävling, klubben fakturerar medlemmarna årsvis.
- Till O-ringen betalar alla hela startavgiften själva.

Finansiering av klubbens verksamhet

Klubbens intäkter kommer till stor del från den tävling som brukar anordnas i april varje år, Länamedeln. Klubbens medlemmar jobbar som funktionärer på tävlingen och bidrar på så sätt till intäkterna. Vi behöver i gengäld inte sälja lotter, kläder eller salami.

## Informationskanaler

Den huvudsakliga informationskanalen är hemsidan. Där finns aktivitetskalender och nyheter med information, tillsammans med annan information om klubben. Nyheter länkas ofta till Facebook och Instagram, men inte alltid.

- [Hemsidan](http://lannaif.se) (lannaif.se)
- [Facebook](https://www.facebook.com/lannaif) (Läna IF)
- [Instagram](https://www.instagram.com/lannaif) (lanna.if)

## Tips på länkar där man kan läsa om orientering

[orientering.se](http://orientering.se)

[Svenska Orienteringsförbundet \(svenskorientering.se\)](http://svenskorientering.se)

[Upplands Orienteringsförbund \(svenskorientering.se\)](http://svenskorientering.se)

## Nybörjarkurs vuxna

Läna IF erbjuder nybörjarkurs för vuxna som intensivkurs. Den 24-25 + 28 maj är nästa tillfälle. Se separat inbjudan.

## Frågor och funderingar?

Om ni har frågor och funderingar, prata med ungdomsledarna på plats.



Vill ni hellre maila, hör av er till [info@lannaif.se](mailto:info@lannaif.se) för allmänna frågor och till [ekonomi@lannaif.se](mailto:ekonomi@lannaif.se) om det gäller medlemskap och avgifter.