



Orienteringskolan



OK TRIAN

IF Sibbo-Vargarna

Sibbo våren 2023



Ämnen



- Vad är OK Trian?
- Orientering som idrottsgren
- Träningsgrupperna/orienterarens stig
- Vad gör vi på träningarna?
- Anmälningar/registreringar
- Utrustning
- Tävlingar
- Läger
- Betalningar



GRUNDFAKTA OM OK TRIAN



OK Trian (Orienteringsklubben Trian rf) är en år 2014 grundad östnyländsk specialförening för orientering, vars verksamhet innehåller sommar, cykel-, skid- och precisionsorientering.

Vår målsättning är att erbjuda högklassiga hobby-, tränings- och tävlingsmöjligheter för alla intresserade enligt intresse och kunskap. OK Trian fokuserar på junior- och elitorientering.

Vi har ungefär 450 medlemmar, varav ca. 100 är juniorer och aktivt tävlande och motionerande medlemmar är ca. 200. Vårt verksamhetsområde omfattar hela Östra Nyland – Borgå, Sibbo, Lovisa och Lapträsk. I bakgrunden för OK Trian är de anrika och framgångsrika klubbarna Akilles OK, IF Sibbo-Vargarna och OK Orient.

OK Trian förenas av förutom tre toppföreningar även av Östra Nyland. I Östra Nylands vapen ser man tre lågor och dessa lågor kan också ses brinna i OK Trians logo. De symboliserar Östnyland, att vi blåser i samma eld och en brinnande kärlek till grenen.



Färgernas symbolik

Den pigga **hallonröda** är en energigivande färg. Bekant från orienteringskartorna och med vilken vi märker ut kontrollerna

Ren orange ger kraft i lågorna – hoppas den vit-orange skärmen hittas i skogen.

Klar gul ger ljus i lågan, vilket behövs då man orienterar i mörker.





OK TRIANS ORGANISATION



Styrelsen

Verksamhetsledaren

Styrgruppen för orienterarens stig

Orienterarens stig

Tävling

Orienteringsskolan -
10 år

Fartgruppen
10-14 år

Tävlingsgruppen
15-20 år

Elitgruppen
21+ år

Super-
gruppen

Hobby

Medlemmarna

"Reenireiskat"



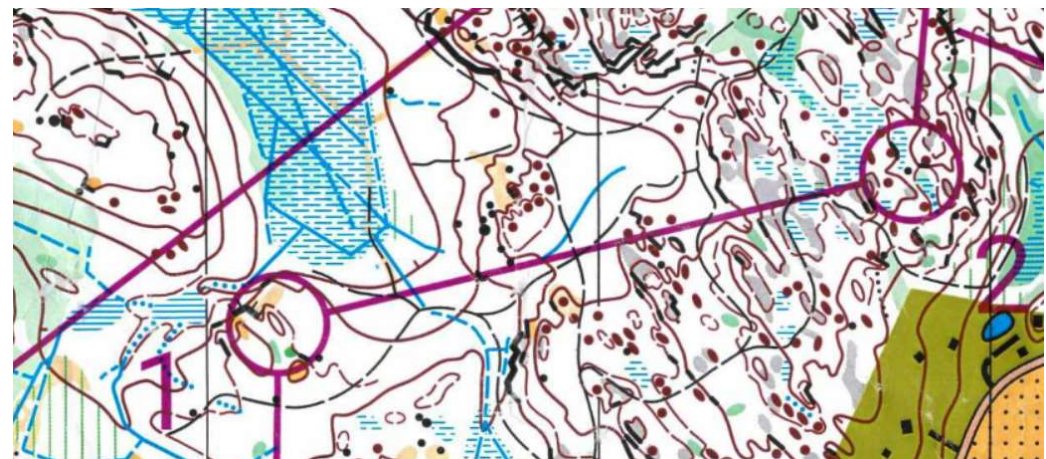
VAD GÖR MAN I ORIENTERINGEN?



Orienteringen har fyra olika grenformer som man tävlar i under Orienteringsförbundet: Orientering (Foot-O), cykelorientering (MTB-O), skidorientering (Ski-O) och precisionsorientering (Pre-O). I tre förstnämnda är målsättningen helt enkelt att ta sig igenom en förutbestämd bana, i rätt ordning via kontroller som är märkta ut på en karta, så snabbt som möjligt.

I precisionsorientering försöker man tyda ut vilken av kontrollskärmarna som är utsatt i terrängen motsvarar den som finns utsatt på kartan.

Förutom dessa former har det på senaste år blivit populärt med Rogaining, "poängorientering" där man försöker inom en angiven tidsram plocka så många kontroller/poäng som möjligt. I denna orienteringsform har man olika längd på tävlingar från par timmar upp till ett eller flere dygn.





ORIENTERING SOM IDROTSSGREN

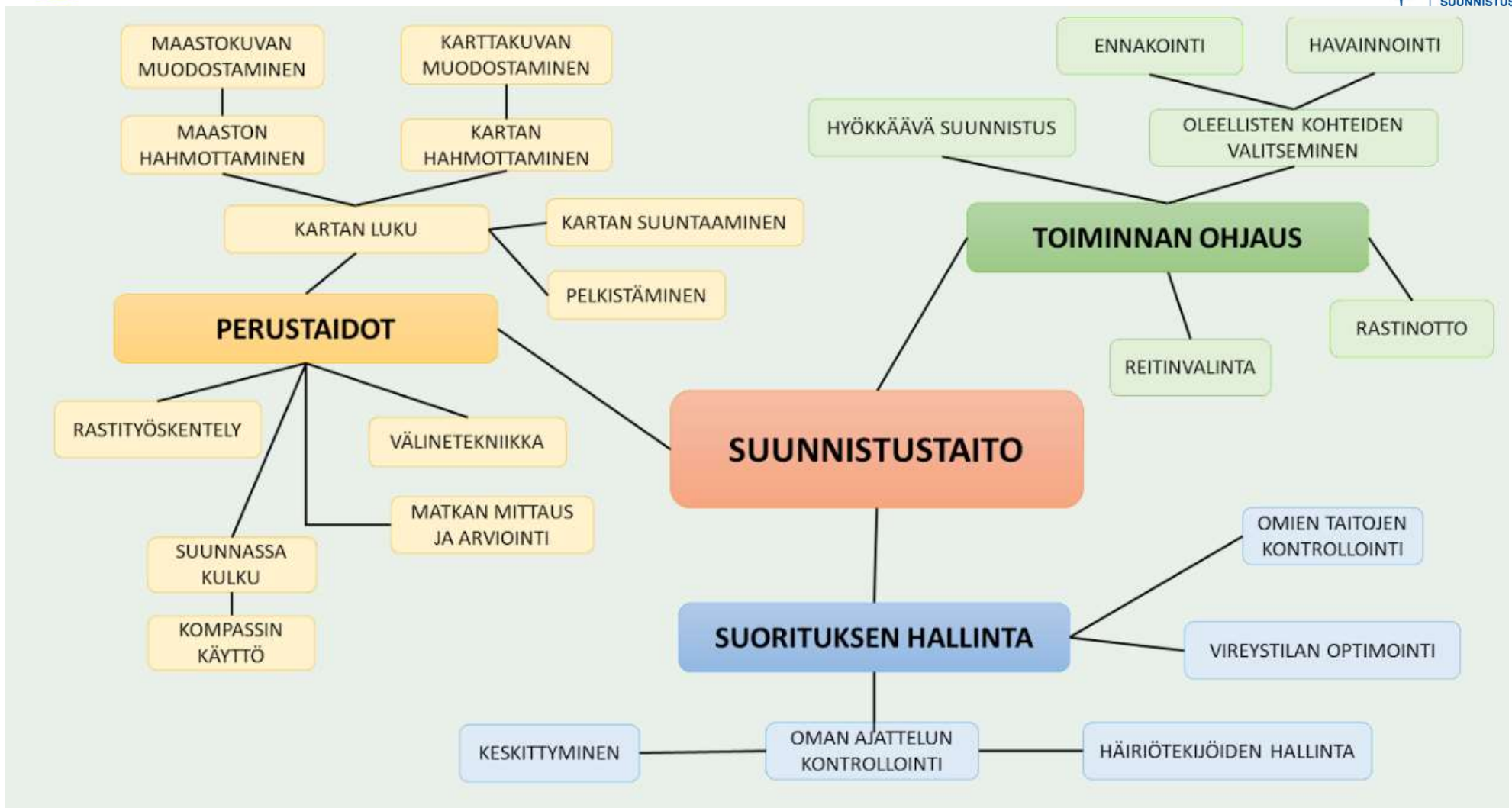


Orienteringen är enligt grenklassificering både en uthållighetsgren och en färdighetsgren (taitolaji). Denna kombination samt specialkraven i grenen gör den rätt så unik bland idrottsgrenarna.

Det hör till grenens natur att det på sätt och vis är omöjligt att göra ett perfekt utförande och att varje prestation (= ett utförande av en bana) är alltid plats- och tidsbundet och därmed unikt. Det betyder att man endast kan jämföra sin prestation till prestationer som är gjorda på samma bana under liknande förhållanden. Orientering av samma bana för en andra gång är inte en likvärd, jämförbar prestation, trots att slutresultatet hos en topporienterare mycket väl kan vara nära den man uppnådde på första gången.



DELARNA I ORIENTERINGSFÄRDIGHET INOM ELITORIENTERING





GRUNDFAKTA OM ORGANISERINGEN AV ORIENTERINGEN

OK Trian, liksom alla övriga svenskspråkiga orienteringsföreningar, är medlem i Finlands Svenska Orienteringsförbund (FSO). FSO är uppdelad i två områden, Nylands och Åbolands Idrottsdistrikt (NÅID) samt Österbottens Idrottsdistrikt (ÖID). Övriga större och mer aktiva orienteringsföreningar inom NÅID är OK77 (Grankulla), OK Raseborg (Raseborg), Kimito Sportförening (Kimito) och Pargas IF (Pargas).

FSO med sina medlemsföreningar är medlem i Suomen Suunnistusliitto och verksamheten styrs av Suunnistusliittos regler och instruktioner.



ORIENTERINGSSKOLAN → 10år.



ORIENTERINGSSKOLA

Tisdagarna ledd träning utomhus under april-september (paus mitt på sommaren), under vintern träning inomhus i Leppätien koulu.

Måndagar och torsdagar träning på egen hand (motionsorienteringarna)

Man lär sig grunder i orientering och att röra på sig

Man lär sig att röra sig i naturen

Vi lär oss: Kartans färger, karttecken, riktning av kartan och att kunna anpassa kartan till omgivningen

VI TÄNDER EN VILJA ATT RÖRA PÅ SIG!



FARTGRUPPEN 10-13 år



På tisdagar ledda orienteringsträningar, onsdagar ledda teknikträningar och på måndagar och torsdagar träning på egen hand (motionsorienteringar).

Vi lär oss grundfärdigheter i orientering: Kartläsning, ruttval, kompassanvändning, fartanpassning osv.

Grunder i fysisk träning

Vi lär oss att tävla i orientering

Vi tar steg mot en motionsinriktad livsstil

VI TÄNDER EN EN KÄRLEK TILL GRENEN



TÄVLINGSGRUPPEN 14v. →

Målmedvetna träningar året runt, ledda träningar 3-4 gånger i veckan

Träningsdagbok

Idrottarens livsstil 24/7: kost, vila...

Orienteringstänket utvecklas

Tävlingar med resultatsträvan, "en vilja att bli bättre"

Tester

EN PASSION FÖR GRENEN!!!

Man kan dock vara med i orientering här trots att man inte siktar till toppen!



Träningarna



- Orienteringskolan är på tisdagar under vårterminen 4.4 – 30.5 (gemensam avslutning i Borgå 30.5)
 - Inga träningar då vi har ungdomsserietävlingar
- Dessutom övriga träningar i föreningen, tävlingar, läger etc.
- Anmälningar och information
 - <https://trian.nimenhuuto.com>
 - I kalendern borde finnas tidpunkten för träningen, ämnet, platsen och ansvarspersonen
 - Kom ihåg att anmäla dig så att kartorna räcker till!
 - Vi börjar huvudsakligen klockan 18.00 och träningen tar slut ca. 19.30
 - Målsmän är välkomna med på träningar
 - För barn under skolåldern förutsätter vi att föräldrar är med!

Tulevat tapahtumat

Muu.tap · Trian Kevätkirjaus

MAALIS
26

Huomenna klo 18:00 – 21:00 (3:00 h)



Porvoo, Kokonhalli, jääkiekkotie 3 Porvoo

Viimeisin kommentti: reijo 3 päivää sitten

Lisätiedot: Koko seuran yhteinen kevätkirjaus tapahtuma Porvoossa Kokonhallilla. Talvikausi päättyy ja ...

In 38

Out 8

Kride Nicholas S Matilda J Melissa L Elias L Sofia N Cecilia N Alec S Stella I Oskari R
 Saana K Eelis J Leevi L Eetu L Terése H Pasi L Kristiina M Sandra I Päivi J Rita W
 Reijo L Agneta Mikko R Jari J Vesa I Mikael Sa Milla L Lena J Meme Christel N Kirsi L
 Annell L Inga-Liil Ä Mirva Ove S Anne-Maj B Jan A Kim L

Suun.tek · Suunnistusharjoitus, Porvoo

MAALIS
28

Ke 28.3. klo 17:30 – 19:30 (2:00 h)



Lisätiedot: Keskiviikon suunnistusharjoitus, vauhtia hyväkulkuisessa maastossa

Lajittele tapahtumia

Kaikki tapahtumat	54 kpl
Ilmoittaudu	52 kpl
IN ?	0 kpl
IN	2 kpl
OUT	0 kpl
Suun.tek	44 kpl
Muu.harj	0 kpl
Kilpailu	1 kpl
Leiri	4 kpl
Muu.tap	5 kpl

[Tapahtumatyytit](#)



Träningarna på tisdagar (ca. 6-13 år)



- Träningen börjar kl.18 med samling och kort information om dagens träning och övriga aktuella ärenden
- Vi delar oss i mindre grupper enligt erfarenhet/ålder och språk, 3-8 barn/grupp
- Strävan är att samma ledare alltid är med samma grupp
- Startlek/uppvärmning ca 15 min
- Orienteringsövning ca 30-45 min
- Feedback/slutlek/spel ca 10-15 min



Spelregler



- Alla får vara med, alla är välkomna och alla skall få känna sig trygga och sedda
- Respekt för naturen och för varandra
- De flesta vuxna ledarna har genomgått orienteringsförbundets skolning i ledning av barn- och ungdomsgrupper

<https://oktrian.fi/foreningen/verksamhet/jamnstalldhet-och-likabehandlingsplan/>



Hemsidorna har information



oktrian.fi/sibbo-orienteringsskola-info/

OK TRIAN

Föreningen ▾ Juniorer ▾ Träning ▾ Motion ▾ Tävlingar ▾ Kartor Jukola 2023 ▾

SV FI Q

JUNIORER

Orienteringsskola i Borgå ▾ [Orienteringsskola i Sibbo](#) ▾

SIBBO ORIENTERINGSSKOLA **INFO**

På denna sida hittar ni praktisk info om orienteringsskolan.





Utrustning



Lämpliga sportkläder

- Skor: "länkkare"/terränglöpningsskor/orienteringsskor
- Långa träningsbyxor, t-skjorta, jacka om det är kallt
- Kartplast (vi har ibland med, ta och återanvänd)
- Kompass
 - Vi lär ut, behövs på banorna efter ungefär 10-års åldern
- Emit
 - Tidtagningsmaskin i tävlingar
 - Föreningen lånar ut för säsongen i träningen 9.5
 - Om man inte lämnar tillbaka så debiteras 60 €





Tävlingar



- Serierna i ungdomsserietävlingarna och de flesta andra tävlingar:
 - SKRR ("Rastireitti", ett band ute i terrängen och på kartan som en extra stig, kontrollerna längs med bandet)
 - En serie där man inte har tidtagning
 - Man kan springa med förälder eller kompis
 - Åldersrekommendation max. 10 år
 - SKTR ("Tukireitti", kontrollerna i närheten av bandet)
 - Såsom SKRR men oftast från 10 år uppåt
 - Tävlingsserier
 - HD8RR – 10RR (band i skogen som tilläggsstig)
 - HD10 rak bana, stigoriering, inget band
 - HD12TR (tukireitti, band i skogen som tilläggsstig)
 - HD12 – 18 tävlingsserier med raka banor

2023

HD8: 2015-
 HD10: 2013-14
 HD12: 2011-12
 HD14: 2009-10
 HD16: 2007-08
 HD18: 2005-06
 HD20: 2003-04

En del tävlingar kan ha serier för väldigt unga tillsammans med förälder (Kissojen yö och Särkänniemi-suunnistus)



Tävlingar



- Ungdomsserietävlingar är sk. övningstävlingar med låg tröskel dit alla kan och får delta. De ordnas tillsammans med resten av Trian-föreningarna och OK77 från Grankulla och har redan över 40 års historia bakom sig!

Under våren ordnas det två gånger och på hösten tre

- Ti 16.5. Esbo/Grankulla
- Ti 23.5. Esbo/Grankulla
- Ti 15.8 Sibbo (Kompass-tävling)
- Ti 22.8 Sibbo/Borgå
- Må 4.9 Kervo (Kompass-tävling)

När man deltar i ungdomsserietävlingar minst tre gånger, får man en pokal i höstavslutningen.

- Överraskningspris för dem som deltar i alla tävlingar



Tävlingar



- Tävlingslicens och anmälning till tävlingar
- Föreningen betalar licensen om man orienterar i serierna H/D14 och yngre
- Skaffning av licens
 - Registrera dig i Suomisport-tjänsten på <https://www.suomisport.fi/>.
 - Till tävlingar anmäler man sig via IRMA. Kopiera och spara sport-id numret du fått i Suomisport till dina uppgifter på IRMA – då överförs informationen om licensen även till IRMA. Dethär krävs för att man skall kunna anmäla sig till tävlingar (som kräver licens) via IRMA. (<https://irma.suunnistusliitto.fi/irma/main>)
 - Skicka åt Magnus sport-id numret så fixar han licensbeställningen
 - Målsmän sköter själv om barnets försäkringsskydd t.ex. genom att skaffa en via Suomisport eller med frivillig olycksfallsförsäkring
 - Be hjälp av Magnus vid behov



Övriga tävlingar vår/höst 2023



20.5 Särkänniemi-suunnistus, Koovee

5.-8.6 Leimaus-lägret, Tammerfors

1.-4.8. FSO Storläger, Pojo

5.-6.8. FSOM, Raseborg

19.-20.8 Ungdomens Jukola & Kompassfinalen, Hyvinge

25.-26.8 Skolidrottsförbundets mästerskapstävlingar, Nyslott

29.9. Katternas natt, Kyrkslätt

7.-8.10.(oklar) Oravattonni & Nuorisoviesti, Turun Suunnistajat + MS-52

Vi strävar till att ordna gratis busstransport för att bygga upp gemenskap och göra ett lite mindre miljöpåverkan av resorna.

Tävlingskalendern finns på IRMA: <https://irma.suunnistusliitto.fi>



Läger



- Vi ordnar 1-2 läger i året för unga efter möjlighet och behov
- Vi kommer att ha ett läger för orienteringsskolan & fartgruppen i Askola 29.4-30.4. i samband med Nietoon kevätökisa
 - Det går bra att komma med och åka hem till natten om man vill



En sammanfattning av registreringar och sidor



- Google forms som ni fyllde i: anmälning till orienteringskolan, kontaktuppgifter
- MyClub: Föreningarnas medlemsregister. Via denna blir man medlem i Sibbo-Vargarnas orienteringssektion och centralföreningen (om man inte är det från tidigare). <https://sibbo-vargarna.myclub.fi/>
- Nimenhuuto: Föreningens evenemangssystem med vilken man anmäler sig till träningar och får tillgång till kartfilerna för träning på egen hand. Även noggrannare informationen om träningarna finns här. <https://trian.nimenhuuto.com/>
- IRMA: Orienteringsförbundets system för tävlingar och rankinglistor. <https://irma.suunnistusliitto.fi/>
- Suomisport: System som upprätthålls av Olympiska kommittéen via vilken vi skaffar tävlingslicenserna åt dem som skrivit in sig dit. <https://info.suomisport.fi/>
- Rastilippu: En tjänst uppgjord av Suunnistusliitto där man får information om motionsorienteringar i landet. <https://www.rastilippu.fi/>



Betalningar



IF SIBBO-VARGARNA ORIENTERINGSSEKTIONENS ÅRSavgIFT (= avgift för orienteringsskolan)

Orienteringssektionens årsavgift är

- 60 €/1 person, 120 €/2 personer i samma familj, 150 €/3 eller fler personer i samma familj
- En frivillig understödsavgift för dem som inte utnyttjar sektionens förmåner: 20€/år eller frivillig högre summa.
- Orienteringssektionen skickar ut räkningen för årsavgiften under april-maj (via MyClub).

ALLMÄNNA FÖRMÅNER

- Orienteringssektionen erbjuder åt sina medlemmar som betalat årsavgiften bl.a. följande tjänster:
 - *ledda träningar varje vecka, inkl. gemensamma träningar inom Trian
 - *förmånliga gemensamma anskaffningar av utrustningar inom Trian
 - *för ledare och funktionärer gratis skolning i kurser ordnade av bl.a. SSL, FSO och FSI.
 - *gratis deltagning i Trians mästerskapstävlingar
 - *gratis deltagande i Jukola- och Venlakavlen i Trians lag
 - *gratis deltagande i de Keski-Uusimaa rastit som ordnas av S-V. Juniorer under 19 år får även delta gratis i de motionsorienteringar som ordnas av Akilles OK och OK Orient i Borgånejden på måndagar.
 - *bussresor till värde tävlingar (FSOM, FM, Jukola/Venla)
 - *olika läger och tävlingsresor – även utomlands – till självkostnadspris
 - *anmälning till tävlingar via IRMA
 - *säsongsavslutning med prisutdelning och övriga festligheter



Betalningar



UNGDOMSVERKSAMHET (H/D14 ELLER YNGRE)

De som tävlar i serien H/D14 och yngre betalar orienteringssektionens årsavgift. I den ingår Orienteringsskolan, alla Trians träningar med kartor för denna åldersgrupp, ungdomsserietävlingarna samt säsong avslutning med prisutdelning. För deltagande i Leimausleiri, FSO:s, SSL:s och Trians läger samt Yläkoululeiri ersätter föreningen 50% av deltagaravgiften. Föreningen betalar också tävlingslicensen och deltagaravgiften till nationella tävlingar. Deltagaravgiften för orienteringsveckor betalar var och en själv. Alla som deltar i orienteringsskolan för första gången får en t-skjorta.

IF SIBBO-VARGARNAS MEDLEMSAVGIFT

Förutom Orienteringssektionens årsavgift så skall man betala medlemsavgift till IF Sibbo-Vargarna. Medlemsavgiften är 2023:

25 €, ungdomar under 18 år och pensionärer

40 €, vuxen (fyllt 18 år)

Du kan representera föreningens alla sektioner i tävlingar då du har betalat medlemsavgiften. Föreningen skickar en skild räkning till medlemmarna.

Medlemmarna får ett elektroniskt medlemskort med vilken man får medlemsförmåner som finns på <https://sibbo-vargarna.fi/medlemsformaner-2/>



Förväntningar



- Vilka förväntningar har ni till
 - Föreningen?
 - Orienteringsskolan?
 - Ledarna?

Magnus förväntning: att få mera feedback. Vid varje träning i Nimenhuuto har vi länkat en feedbackblankett (Google forms) som man kan fylla i: <https://forms.gle/NmxZgqBhUv4kb9vFA>



Tillsammans har vi kul!





KONTAKTUPPGIFTER



- Sibbo orienteringskola: Magnus Engblom,
magnus.engblom@iki.fi, tel. 0505686917
- Fartgruppen: Suvi Reiman,
suvireiman79@gmail.com, tel. 0504101779
- Tf verksamhetsledare Eveliina Muukkonen,
eveliina.muukkonen@gmail.com,
tel.0415446616 (tills efter Jukola 2023)