

Följande **PROGRAM** gäller för orienteringsskolan hösten 2004

Måndagar har vi orienteringsteknik, med orienteringsövningar på olika ställen för att prova lite olika kartor och terränger. Tiden är **18,00 –19,30** och samlingsplats framgår i kalendern på nästa blad. Gemensam avresa från SOKstugan alternativt träffas vi vid samlingsplatsen och är du osäker var det är kolla med ledarna. Behöver du hjälp med skjuts så meddela Carina på kansliet senast kl 17.00 samma dag på tel 888 78 eller 070 531 42 88. Dessa dagar behövs chaufförer. **Meddela om du inte kan komma, eller om du blir sen, så ingen blir kvar på SOK och vi slipper onödig väntan.**

Onsdagar träffas vi **18,30 – ca 20,30** på SOK stugan. Innehållet blir en blandning av lunka/löp, intervall, teori och teknik, och vänder sej i första hand till dej som är 11år och äldre.

Fikar

gör vi både måndag och onsdag. Måndagar står SOK för fikat och onsdagar görs en fikalista där man turas om att fixa fika.

Dusch och bastu

finns för både tjejer och killar, och när vi träffas på SOK stugan kan du passa på.....

Tävlingar är det hela hösten.

SOK betalar startavgifterna och till en början får man låna SportIdentbricka och kompass. Vi erbjuder uthyrning av tävlingsdressen i nylon för en kostnad av 100 kr / säsong (50kr för hösten). Vi samlas alltid vid SOK stugan för gemensam avresa, och möjlighet till reseersättning finns. Vid längre resor med övernattning betalar var och en en liten del av kostnaden. Anmälan ska göras och datum framgår av programmet.

Tävlingarna ska ses både som tillfälle att tävla, men ger även möjlighet att prova olika kartor och terränger och (framförallt) lär man känna både SOKare och andra. Det finns klasser i alla svårighetsgrader och som ny behöver man inte tävla mot jämgamla som hållit på länge om man inte vill. Då finns U-klasser att välja där Uet står för Utveckling. Vill man inte tävla mot andra, kan man nöja sej med att tävla mot sej själv. Det finns även möjlighet att välja banor där man får ”skugga” och vid behov följer ledare med som hjälper till vid start och tar emot vid mål.

Anmälan till tävlingarna görs via mail till skelleftea.ok@telia.com eller i anmälningspärmen som finns i skåpet på bron på SOKstugan och i sista hand på telefon 888 78.

Mjölkcupen är en ungdomscup för ungdomar från hela Västerbotten upp t o m 16 år. Banorna ska vara något lättare än vid ”vanliga tävlingar”, Cupen består av 5 deltävlingar och alla som deltar vid 3 tävlingar får en plakett vid finalen, som i år går i Skellefteå. Finaldagen avslutas på BodaBorg med reducerad entreavgift 50 kr / ungdom. Mjölkcupen ingår i orienteringsskolan och vi ser gärna att alla deltar i tävlingarna som ger ett bra tillfälle att prova rutiner som gäller vid tävlingar. Det finns klasser i alla svårighetsgrader, och även klasser där man får springa i par.

Dag / datum	Samlingsplats	Övrigt.	
mån	23/8	SOK-stugan	Information om hösten
ons	25/8	SOK-stugan	<i>Lunka / löp / intervall / teori</i>
ONSDAG 25/8 SENASTE ANMÄLAN TILL NATT-DM OCH MJÖLKCUPEN DELTÄVLING 3 DEN 5/9.			
lör	28/8	DM kort i Umeå	Gemensam avresa från SOK stugan 7,30 med övernattnig i Umeå. Hemresa efter söndagens budkavle.
sön	29/8	DM kavle i Umeå	
mån	30/8	Drängsmark	Gemensam avresa från SOK stugan kl 17,30. Alt samling Drängsmarksheden
ons	1/9	<i>SOK-stugan</i>	<i>Lunka / löp / intervall / teori.</i>
ONSDAG 1/9 För dej som är ny och aldrig eller sällan varit på tävling....både ungdomar och föräldrar: Vi går igenom hur det går till på tävling.			
ONSDAG 1/9 SENASTE ANMÄLAN TILL MJÖLKCUPEN DELTÄVLING 4 DEN 11/9			
fre	3/9	Natt DM	Gemensam avresa från SOK stugan 19,30. Tävligen går i Skelleftehamn.
sön	5/9	Mjölkcup i Umeå	Information kommer senare.
mån	6/9	A-torp	Gemensam avresa från SOK stugan 17,45. Alt. samling Fäbodgatans slut mot Byberget.
ons	8/9	<i>SOK-stugan</i>	<i>Lunka / löp / intervall / teori</i>
ONSDAG 8/9 SENASTE ANMÄLAN TILL BODABORG DEN 19 SEPTEMBER			
lör	11/9	Mjölkcup deltävling 4 i Degernäs,Umeå	Gemensam avresa från SOK stugan 10,30. Blir vi många bokar vi en buss
mån	13/9	Kåge	Gemensam avresa från SOK stugan 17,30. Alt. samling vid elljusspåret i Kåge.
ons	15/9	<i>SOK-stugan</i>	<i>Lunka / löp / intervall / teori</i>
sön	19/9	Mjölkcup deltävling 5 och final i Skellefteå	SAMLING PÅ VITBERGET KL 10,00. SKYLTA FRÅN SLALOMVÄGEN. Meddela senast måndag 13/9 om du inte har möjlighet att vara med.
mån	20/9	INGEN TRÄNING eftersom vi tävlade på hemmaplan.	
ons	22/9	<i>SOK-stugan</i>	<i>Lunka / löp / intervall / teori</i>
lör	25/9	NM i Sandviken	Information om NM kommer senare
sön	26/9	NM i Sandviken	
mån	27/9	Ursviken	Gemensam avresa från SOK stugan kl 17,30. alt. samling vid skolan i Yttre Ursviken.
ons	29/9	<i>SOK-stugan</i>	<i>Lunka / löp / intervall / teori</i>
mån	4/10	Bureå	Gemensam avresa från SOK stugan kl 17,30. alt. samling vid Tallbacka idrottsplats.
ons	6/10	<i>SOK-stugan</i>	<i>Lunka / löp / intervall / teori</i>
mån	11/10	Nordanaå	Gemensam avresa från SOK stugan 17,45. Alt. samling inne på gården bakom Museet.
ons	13/10	<i>SOK-stugan</i>	<i>Lunka / löp / intervall / teori</i>
mån	18/10	Getberget	Gemensam avresa från SOK stugan 17,45 alt. samling fotbollsplanen vid Hyresbutiken.
ons	21/10	<i>SOK-stugan</i>	<i>Lunka / löp / intervall / teori</i>