

BARN och UNGDOM



Upptaktsmöte för föräldrar

Torsdag 21/3 kl 18.00

Agenda



- Ungdomskommittén och ledare
- Våra grupper
- Hur föräldrar kan hjälpa till
- Övergripande program inkl tävlingar
- Veckovärdar
- Nybörjarkurs för vuxna?
- Medlemsavgift

Ungdomskommittén och ledare



U-kommittén:

Kontakt: ungdom@mjolbyok.se

- Sofia Runeson Finnved
- Fredrik Moberg
- Anna-Lena Lagneteg

- Ung ledare: Moa Kleist
- Extra ledare onsdagar: Viktoria Petré- Lindholm, Lotta Frisell m.fl.
- Ledare Skogsutmanare: Kristian Birath och Björn Kleist

Skogskul



Ledare: Sofia Finnved

Lära sig karttecken, lekar samt orienteringsbanor på grön nivå

Föräldrar kan hjälpa till med att hämta in kontrollerna

Skogsäventyrare



Ledare: Fredrik Moberg m. fl

Träna vidare på karttecken, grunder orientering för träning och tävling på grön/vit nivå.

Föräldrarna kan hjälpa till med uppvärmningslek ihop med sitt barn.

Föräldrar kan hjälpa till med att hämta in kontrollerna.

Skogsstjärnor



- Ledare: Anna-Lena Lagneteg
- Ordinarie OL- träning på tisdagar
- Skogsstjärnor välkomna till MOK-stugan onsdagar för alternativ träning
- Messenger chatten

Delta på BMOL*-träning tisdagar med olika kartor varje vecka.

Mjölby OK - inom Mjölby kommun
Boxholms OK - inom Boxholms kommun

Utifrån gul/orange bana på BMOL-träning anpassa övningar:

Framförhållning, Gena/snedda, Vägval, Kurvbild, Kontrolldefinition

Sista säkra, Hållpunkter, Hålla riktning- kompass m.m.

*BMOL = Boxholm-Mjölby orienteringslöpare, vår tävlingsklubb

Skogsutmanare



Ledare: Kristian Birath och Björn Kleist

Skogsutmanare chatten

Vinterträning tisdagar

BMOL- träning tisdagar från vecka 14

Skogsutmanare är välkomna till MOK-stugan på onsdagar för att delta på alternativ träning.

Övergripande program



TISDAGAR Gul/Orange nivå och uppåt

Vecka	Datum	
14	2 April	BOK
15	9 April	MOK-stugan
16	16 April	BOK
17	23 April	MOK
18	30 April	BOK
19	7 Maj	OL-tävling Ljungsbrokampen
20	15 Maj	MOK
21	21 Maj	TGOK Ungdomsserien
22	28 Maj	MOK (A-L bortrest)
23	4 juni	MOK Tjogettest

Övergripande program



ONSDAGAR, Skogskul, Grön

Vecka	Datum	
15	10 April	OL-tipspromenad
16	17 April	
17	24 April	
18	1 Maj	Ingen träning
19	8 Maj	
20	15 Maj	
21	22 Maj	
22	29 Maj	Ungdomsserien
23	5 juni	

ONSDAGAR Skogsäventyrare, Grön/Vit nivå

Vecka	Datum	
15	10 April	OL-tipspromenad
16	17 April	Karfärger och karttecken
17 Led	24 April	Passa kartan och tumgrepp
18	1 Maj	Ingen träning
19 Led	8 Maj	Ledstänger
20	15 Maj	Byta ledstänger
21 Led	22 Maj	Stjärn-OL
22	29 Maj	Ungdomsserien
23 Led	5 juni	Avslutningsaktivitet

Tävlingar i vår



Östgötatävlingar + utvalda tävlingsresor

- Lö-sö 6-7 april Kolmårdsdubbeln (v 14, påsklov)
- Lö 20 april Motalaträffen
- Sö 21 april Urban- Hjärnekampen Motala
- Sö 28 april Pekingduon, stafett
- Lö-sö 27-28 april Ev Tävlingsresa Hallsberg
- Sö 5 maj Björkfors
- Ti 7 maj Ljungsbrokampen
- **To 16 maj DM sprint i Boxholm**
- Ti 21 maj TGOK Ungdomsserien
- On 29 maj Motala Ungdomsserien
- Lö-sö 8-9 juni Ev Tävlingsresa till Kinnekulle och Skara Sommarland
- Sö 9 juni Klubbmästerskap BMOL i Fiskarp

Att tävla i orientering:

- Vi tävlar för BMOL
- Viktigt att vara medlem i Mjölby OK
- SI-pinne kan lånas av klubben
- Alltid långbyxor i skogen

Välja på att delta i:

- Inskolning eller öppna klasser och kunna anmäla sig på plats (ok med följeslagare)
- Åldersklass (ingen följeslagare)

Vid behov samlas vi och samåker från ex MOK-stugan eller ses vid tävlingen.

Veckovårdar



- Ansvara för fikat på onsdagsträningen
- Ledarna handlar
- Städa stugan

Nybörjarkurs för vuxna & andra frågor?



1. Nybörjarkurs - jag är intresserad av
 - A. Vardagar
 - B. Intensivkurs helg
2. Vad skulle kunna få min familj att åka på orienteringstävling?
3. Vad vill jag ska hända i Mjölby OK?

Medlemsavgift



MEDLEMSAVGIFT FÖR HELÅR 2024

- o Barn, ungdom och heltidsstuderande 150 kr
- o Vuxen 300 kr
- o Familj, en vuxen med barn t.o.m. 18 år 400 kr
- o Familj, två vuxna med barn t.o.m. 18 år 600 kr

Bankgiro 5905-5251 eller Swish 123 203 94 77

Betala senast 31 mars.

Ange namn för de personer betalningen avser.

För nya medlemmar, ange även personnummer