

VÄLKOMMEN SOM NY ORIENTERARE I LIDKÖPINGS VSK



TRÄNING

Vi har orienteringsträning för olika åldrar och nivåer onsdagar under hösten och våren. Samlingsplats för träningen växlar. Vi springer i olika områden runt Lidköping. Vissa gånger är det samling för samåkning från Ågårdskogens vårdcentralers parkering.

Nybörjarna (från ca 7 år och uppåt) orienterar tillsammans med ledare. För den som är lite mer van så finns det banor anpassade för olika nivåer och även här finns det ledare som följer med i skogen om så behövs. Som förälder är du välkommen att prova själv, eller följa med ditt barn om du vill. Ööm klädsel behövs. Man ska ha byxor med långa ben.

Det kan vara bra att ha med sig en vattenflaska och något varmt att dra på sig efter träningen.



NIVÅER

Orienteringssporten använder färger för att gradera svårighetsgraden på banorna. Grön svårighet gäller för unga nybörjare, vit är mycket lätt, gul lätt, orange och röd är medelsvår, violett lite svårare och blå och svart är svåra banor. Våra träningsgrupper har fått sina namn från detta: Grönvit grupp, gul grupp och orange/violett/svart grupp.

KRETSTRÄNINGAR MED GRANNKLUBBARN

Regelbundna kretsträningar finns höst och vår, med betoning på orienteringsteknik. Gul svårighetsgrad och uppåt, ungefär tio tillfällen per termin.

FLER TRÄNINGAR

Vi har träningar flera gånger varje vecka, hela året. Löpträningar, skidträningar, gympapass på vintern. Under sommaren arrangeras motionsorientering i samarbete med grannklubbarna.

Träningsprogrammet meddelas i veckobrevet (anmäl dig på hemsidan så får du det på mailen) och på klubbens hemsida www.lidkopings-vsk.se. Snabba nyheter hittar man på Facebooksidorna Löpträning i Lidköping, Orientering i Lidköping och Skidspår i Lidköping



TÄVLINGAR

Nästan varje helg finns det orienteringstävlingar. Våra träningsgrupper får program med tävlingar särskilt utvalda för dem. Den som vill kan åka på fler tävlingar. Alla kan vara med, det finns banor som passar alla. Inom orientering åker man på tävling för att orientera i andra skogar än hemmaskogen, se nya kartor och spännande terräng och umgås med varandra. Vi uppmuntrar ungdomarna att tävla, och lägger vikt på upplevelsen av banan i skogen, inte resultatet. Föräldrar uppmanas att göra detsamma! Och viktigast av allt är att ha roligt!

MER OM TÄVLANDE I LIDKÖPINGS VSK

Vilken tävlingsklass ska jag välja?

Ledarna ger gärna råd om lämplig klass!

Lättaste ungdomsklassen är Inskolning, som är en mycket lätt bana (grön) med skyltar med glada och ledsna gubbar som markerar att man valt rätt eller fel väg. Lätta är också U1 (grön) och U2 (vit svårighetsgrad). I Inskolning, U1 och U2 kan man springa flera tillsammans, och med någon som skuggar.

Huvudklasserna är åldersindelade. Läs mer om tävlingsklasser:

<http://www.orientering.se/Borjaorientera/Klasserbanlangderochnivaer/>

För alla åldrar finns öppna motionsklasser, där man kan springa tillsammans om man vill. Det finns oftast vit, gul, orange, röd, violett, blå och svart bana att välja på. Ett tips för den tävlingsovane är att välja en lättare bana på tävling än på träning.

Hur anmäler jag mig?

Till någon av ledarna, eller via anmälningssystemet Eventor

<http://eventor.orientering.se/Events> (egen inloggning behövs, kontakta kansliet).

Inskolning, U1, U2 och öppna motionsklasser kan man anmäla till på tävlingsplatsen samma dag.

Vad tar jag med mig?

Ombyte, duschgrejor. Vattenflaska. Fika/matsäck eller pengar för att handla i kiosken. Regnkläder om vädret är ostadigt. Klä dig gärna i tävlingskläder + överdrag före avresan, och byt till orienteringsskor efter ankomst till tävlingen. Om du inte har klubbdräkt går det bra att tävla i vanliga träningskläder. Man måste ha byxor med långa ben. Glöm inte ta med kompass, sportidentpinne och orienteringsskor! En del tar med sig en liten campingstol att sitta på.

När och hur åker jag?

Vi brukar ha samling för samåkning från Ågårdens vårdcentral. Samlingstid står på hemsidan och i veckobrevet. Om du inte har egen bil, prata gärna i förväg med ledare eller avreseansvarig för dagen, så att tillräckligt antal platser finns i bilarna.

Vad kostar det?

Klubben betalar startavgifterna för ungdomar på tävlingar som är med i vårt tävlingsprogram.

Efteranmälningskostnader, avgifter för ej start och kostnader för att hyra sportidentpinne betalas av löparen. Klubbens sportidentpinnar kan gå att låna till tävling, om man hör efter med ledare i god tid..

Ungdomar betalar inget för resorna till tävlingarna. Vuxna betalar milersättning till bilföraren, rekommenderat är 5 kr/mil/person. Bilförare kan få ut viss reseersättning från klubben för ungdomar som passagerare.

Hela regelverket om tävlingsavgifter och reseersättningar finns att läsa på www.lidkopings-vsk.se.



KLUBBKÄDER

Beställningsperiod för klubbkläder annonseras på hemsidan en tid innan.

Vi har lite kläder i lager som går att köpa på måndagskvällar samt de tider som kansliet är öppet. Via våra Facebookgrupper finns en viss begagnatmarknad. Tävlingsströja i centilongstorlek kostar för närvarande 200 kr. De flesta använder svarta löpartights.

SKOR

På lätta banor går det bra att springa i vanliga joggingskor. När man så småningom vill skaffa sig orienteringsskor med gummidubb eller metalldubb handlar man bäst ute på en tävling eller på webben. Via våra Facebookgrupper finns en viss begagnatmarknad.

KOMPASS OCH SPORTIDENTPINNE

Finns att låna på träningen (kompass behövs inte för de yngsta nybörjarna), men går också att köpa genom klubben. Kontakta kansliet.



BLI MEDLEM

Du är välkommen att prova träningen några gånger. När du sedan vill bli medlem fyller du i medlemsformuläret på hemsidan och betalar in till klubbens bankgiro 239-9996. Om du betalar in familjemedlemskap, glöm inte någon familjemedlem! **Klubbens försäkring gäller endast den som vid skadetillfället betalat medlemsavgiften!** Medlemsavgiften är 100 kr/år för ungdomar t o m 20 år, 250 kr/år för vuxna och 500 kr/år för familj.



FÖRENINGEN

Vi är en av Lidköpings aktiva idrottsföreningar, bildad redan 1931. Våra huvudsakliga idrotter är orientering, skidåkning och löpning. Naturen är vår idrottsarena. Arenan finns överallt, så vi kan närsomhelst och varsomhelst utöva vår sport -vilket vi också gör!

Föreningen består av en styrelse, ett antal kommittéer, ett kansli och massor av glada medlemmar!

- Kansliet finns på Rådåsgården och nås på tel 0510-14324 eller mail kansli@lidkopings-vsk.se
- Rådåsgården! Vår fina klubbstuga är öppen för dig som medlem, men även för allmänheten, måndag-torsdag 7-21, fredag, lördag, söndag 7-18. Tillgång till omklädning, dusch, vissa tider bastu.
- Arrangemang. LVSK har större och mindre arrangemang inom orientering, löpning och skidåkning. Välkommen att delta.

HÖR AV DIG MED FRÅGOR TILL

Kansliet 0510-14324 kansli@lidkopings-vsk.se

Anna-Lena Svensson 073-2114295 anna-lena_svensson@outlook.com

Lars Melander 070-511 58 52 lamell@comhem.se

Classe Ekberg 070-6000994 classe.ekberg@bredband2.com

Jan-Otto Andersson 0761-045541 jan-otto.andersson@telia.com

