



# Information Barn & Ungdomsträning - Skogskul VÅREN 2026

Vi välkomnar alla barn och vuxna nybörjare som föranmält sitt intresse via vårt anmälningsskema till vårens Skogskul!

Har ni kompisar som vill följa med och prova-på under våren går det också bra. Föranmäl då gärna detta till respektive grupp/ledare.

Information inför varje träning skickas ut via SMS-grupp från respektive ledare. Meddela gärna via sms-gruppen i de fall ni inte kan komma. Behöver man samåka går det bra att efterlysa även detta via sms-gruppen. Du kan också hitta information om Skogskul och andra träningar via klubbens facebook-sida (<https://www.facebook.com/alftaosak>) och klubbens hemsida, [www.alfta-osa.se](http://www.alfta-osa.se)

## Grupper, ledare och platser VÅREN 2026:

**Skogskul Ljusgrön:** Joakim Larsson 072-2287590, Maria Kleist

**Skogskul Grön:** Per Olevik 073-0622489, Jonas Lindblom

**Skogskul Vit:** Christer Johansson 076-3172309

**Skogscool Gul:** Linnea Alfredsson 070-2151212, Johan Brodin

**Skogscool orange/svart:** Andreas Davidsson 070-4254794, Jonas Davidsson

**Vuxna nybörjargruppen:** Åsa Kindlund 079-5885756

Vi träffas enligt nedan och vill att alla ska gå direkt till sin samlingsplats när de kommer till träningen och vara på plats **senast kl 17.55. Samlingsplatser för varje tillfälle kommer som sms från ledarna!**

| Datum      | Veckodag      | Plats   |
|------------|---------------|---|
| 2025-04-16 | torsdag       | Alftaskolans skolgård                               |
| 2025-04-23 | torsdag       | Kvarnstugan   |
| 2025-04-28 | <b>tisdag</b> | Sörklubbs Alfta - info om exakt plats kommer senare |
| 2025-05-07 | torsdag       | Skogstekniska                                       |
| 2025-05-21 | torsdag       | Viksjöfors skola                                    |
| 2025-05-28 | torsdag       | Forsparken  |

Träningen beräknas ta ca 60 min för de gröna grupperna och 75 min för övriga grupper. Dvs slut kring 19-19.15 De barn som behöver stöd i sitt orienterande får gärna ha förälder med.



## Utrustning för träning:

*Heltäckande klädsel från midjan och neråt.*

*Kläder och skor efter väder. Skor som är lämpliga för löpning/orientering*

*Överdragsjacka/troja/torrt ombyte att ta på efteråt. Det blir fort kallt på kvällarna.*

*Egen vattenflaska (gärna med namn). Gärna en frukt att äta efter träningen.*

*Kompass om du har. Annars finns det att låna till de grupper som behöver.*

*Behöver vi ej ha med när vi orienterar: kniv och mobiltelefon*

## Medlemskap - obligatoriskt

Vi vill att alla som deltar på Skogskul, stor som liten, är medlemmar i föreningen (har bl a med försäkringsfrågor att göra). Medlemskapet kostar 100 kr för barn och ungdomar, 200 kr för vuxen eller 400 kr för en hel familj.

Se mer info här: <https://alfta-osa.se/medlemsansokan/>

**Medlemskapet gäller per kalenderår. Kom ihåg att betala för 2026 om ni inte redan gjort det!** I medlemskapet ingår träningar – och tävlingar under hela året. Normalt sett är alla aktiviteter gratis för våra medlemmar. Annars aviseras detta vid speciella tillfällen (tex läger, resor etc). Dessutom får alla tävlingsungdomar låna kläder. Kontakta Marita på Ekmans, Alfta för mer info om lånekläder.

## Häng med på andra tävlingar och aktiviteter i vår:

**Träningstävlingar!** Under våren arrangeras Sörklubbs varje tisdag på olika platser i södra Hälsingland. Här finns banor från grön nivå och uppåt att öva på. Läs mer på <https://www.facebook.com/sorklubbs/>

**Norrcup med ungdomsklasser, 5 maj, Forsa.** Ingår i Hälsinglands ungdomspris "Diamanten". Anmäl via Eventor, eller kontakta din tränare för hjälp:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/58663>

**Faxeträffen medel och lång 23 – 24 maj, Söderhamn.** Ingår i Hälsinglands ungdomspris "Diamanten".

Anmäl via Eventor, eller kontakta din tränare för hjälp:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/53070>

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/53071>

**ÖSA-träffen 5-7 juni.** Föreningens egna årliga stora tävlingsarrangemang med deltagare från hela Sverige. En folkfest med all-inclusive camping för tillresta orienterare. Klubbens barn ska såklart vara med o springa. Banor för alla nivåer. Ingår i Hälsinglands ungdomspris "Diamanten". Anmäl via Eventor, eller kontakta din tränare för hjälp:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/56567>

**Träningar året om! Inte bara Skogskul...** Träningar som passar alla i klubben – ungdomar, nybörjare och vana orienterare - aviseras löpande på klubbens facebook-sida och hemsida.



## Gruppindelning efter Utvecklingstrappan (inte bara ålder)

Vi följer Svenska orienteringsförbundets utvecklingssteg när det gäller indelningen av våra barn- och ungdomsgrupper från GRÖN upp till VIOLETT nivå. Se bild till höger.

Våra tränare i alla grupper fokuserar på varje barns egen utveckling istället för resultat i gruppen.

Då utvecklingen sker olika från barn till barn skiljer det ofta även på åldrar i grupperna. Tanken är att man ska träna på, och behärska, de kunskaper varje nivå kräver. Och först då är man även mogen att gå vidare till nästa nivå/grupp för träning. Hög närvaro på Skogskul-träningarna – samt egen träning (så som Sörklubbs, Hittaut etc) och tävling utöver Skogskul leder ofta till att barn kan avancera till en högre grupp snabbare.

## Har du/ni frågor?

om Skogskul eller annan verksamhet får ni gärna höra av er till respektive ledare, maila [skogskul@alfta-osa.se](mailto:skogskul@alfta-osa.se) eller kontakta Per Olevik, 073-0622 489.

|  |  |
|--|--|
| <b>V<br/>I<br/>O<br/>L<br/>E<br/>T<br/>T</b> | Välja teknik efter svårighet och förmåga.<br>Skråorientera – hålla höjd.<br>Kontrolltagning utan uppfångare.<br>Hålla noggrann riktning. Kontrolltagning i detaljfattig terräng.<br>Terrängförståelse – kunna anpassa tekniken efter terrängtypen.<br>Framförhållning, lyfta blicken – microvägval.  |
| <b>O<br/>R<br/>A<br/>N<br/>G<br/>E</b>       | Kontrolltagning i kurv bilden med uppfångare.<br>Använda höjdformationer som ledstång(stråk) eller hållpunkter.<br>Vägvalsbedömning utifrån längd, framkomlighet och säkerhet via hållpunkter.<br>Förenkla, förstora och förlänga kontroll.<br>Grovorientera – generalisera.<br>Förstå höjdkurvor.   |
| <b>G<br/>R<br/>Ö<br/>N</b>                   | Alla karttecken och viktiga delar i kontrollbeskrivningen.<br>Finorientera på korta sträckor.<br>Grundläggande höjdkurveförståelse (högsta höjd, tydliga höjdkanter).<br>Bedöma vägval mellan olika ledstänger med olika framkomlighet och längd.<br>Sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning.<br>Förstå och använda attackpunkt.<br>Avståndsbedömning och förstå kartskalor.<br>Grovorientera från en ledstång till en annan.<br>Förstå vad hållpunkter är (skillnad mellan hållpunkt och ledstång).<br>Kompasseteknik. Hur kan jag använda kompassen?<br>Gena mellan ledstänger. |
| <b>V<br/>I<br/>T</b>                         | Gena över öppen mark.<br>Passa kartan med hjälp av kompass.<br>Se vägval, kort eller lång väg.<br>Kartläsning med enkel framförhållning.<br>Kartläsning och kontrolltagning på terrängföremål bredvid ledstång.<br>Kontrollbeskrivning – kontrollföremål.<br>Orientera längs mindre tydliga ledstänger.  |
| <b>G<br/>R<br/>Ö<br/>N</b>                   | Orientera längs tydlig ledstång. Hantera ledstångsbyte vid kontroll och/eller på sträckan.<br>Kontrollbeskrivning – kodsiffror.<br>Vikning av kartan och tumgrepp.<br>Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag?<br>Kartans färger, de första karttecknen och banpåtryck.<br>Översättningsförmåga, översätta kartan (<-> verkligheten).<br>Grundläggande kartförståelse – vad är en karta?   |