

IF Thors barn- och ungdomsverksamhet 2025

Välkomna till IF Thors träningar 2025! Här har du chansen att prova på orientering, lära dig grunderna och fortsätta utvecklas utifrån den nivå du är på, oavsett ålder. Vi tränar orientering från slutet av mars till skolavslutningen i juni, därefter sommaruppehåll och start igen när höstterminen startar fram till höstlovet.

Är du ny i klubben, skapar du medlemskap via hemsidan. Högst upp i högra hörnet på hemsidan finns "[Skapa konto](#)" där du fyller i kontaktuppgifter mm. Vi tillämpar 3 gångers "prova-på". Se avgifter under "[Medlems- och tävlingsavgifter](#)".

Är det något ni inte får svar på via det här dokumentet är det bara att maila ungdomsledarna med er fråga: olungledare@ifthor.se

Thorsdags-träningar

På Thorsdags-träningarna lär vi ut grunderna i orientering för alla intresserade, från 7 år och äldre. Vi delar in oss i grupper efter ålder och svårighetsnivå enligt orienteringsförbundets "[utvecklings-färg-trappa](#)". Barn som är 7-8 år (grön grupp) måste ha medföljande vuxen på träningarna men även vit grupp kan kräva närvaro av vuxen (stäm av med ledarna). Vuxna nybörjare tränar med orange grupp.

Vi samlas 10 min innan varje träningstillfälle (kl 17.50) och träningen startar 18:00. De yngre grupperna (grön och vit) tränar 1 timma och de äldre i ca 1,5 timmar. Träningarna är på olika ställen i och runt Uppsala. Se programmet nedan. Närmare information om samlingsplats kommer från ledarna dagarna före träningen och publiceras även på vår hemsida: www.ifthor.se.

Tisdags-träningar

Under mars-oktober samlas vi på tisdagar kl. 18:00 för att träna orienteringsteknik. Även tisdagsträningarna är på olika ställen i och runt Uppsala. Banorna genomförs på egen hand eller i grupp och fungerar för orange och ultraviolett grupp (eventuellt även gul grupp beroende på vana och föräldrastöd).

Till tisdags-träningarna måste man anmäla sig för att tillräckligt antal kartor ska finnas. Läs mer om tisdags-träningarna i kalendariet på www.ifthor.se. Länk till anmälan finns i kalendariet.

Tävlingar och läger

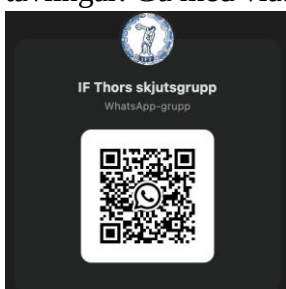
I programmet finns ett antal tävlingar i närområdet och ett par helgläger. Tävlingarna har banor för alla nivåer inklusive banor där man kan skuggas (följas upp) av en medföljande. Man kan delta i sin åldersklass eller välja bana själv efter längd och svårighet. Det går också orientera tillsammans med en kompis i öppen klass. Mer information om läger och tävlingar kommer från ledarna i respektive grupp. Tävlingsavgiften för barn, ungdom, junior (upp till och med 20 år) subventioneras helt av föreningen.

Utrustning

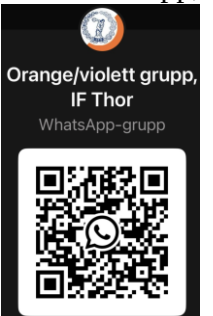
När man orienterar är det bra om man har kläder och skor som är lätta att röra sig i och som man inte är rädd att smutsa ner. Se till att ben och bål är täckta av tyg vid orientering i skog för att undvika rivsår. Du kan ladda ner ett informationsblad om andra tips på [orienteringsutrustning på vår hemsida](#).

Transport

Vi har en skjutsgrupp där alla kan söka transport till bl a tisdagsträningarna, torsdagsträningar, läger och tävlingar. Gå med via:



Grupper och ledare 2025

Grupp	Ålder	Ledare	Kommunikation
Grön	Ca 7-8 år	Linda Wåhlström (0722331982) Mattias Andersson	Via WhatsApp, nås via QR- koden: 
Vit	Ca 9-10 år	Rikard Boman (070-3641981), Marie Enberg, David Dahlgren, Peter Dahlberg	Via mejl
Gul	Ca 11-12 år	David Höglund (073-9182458), Johanna Carlsson, Jesper Hedberg	Via WhatsApp, nås via QR- koden: 
Orange-violett	Från 13 år	Johanna Stropp-Grybäck (073-3152473), Henrik Wåhlström, Henrik Åberg, Helena Widegren	Via WhatsApp, nås via QR- koden: 
Svart	Aktiv tävlande junior, från 15 år	Sara Lind (070-6042322), Mats Jonsell, Peter Jaxgård (070-2836880),	Via WhatsApp och mejl 

Thorsdagsträningar, läger och urval av *tävlingar* i närområdet. För tisdagsträningarna, se kalendariet på www.ifthor.se. För info om tävlingarna och fler tävlingar, se Eventor (www.eventor.se).

Grön rad - träning

Gul rad - läger & tävling

Vit rad - tävling

Blå rad- Thor arrangerar tävling. Om du vill vara funktion, hör av dig till ledaren.

Veckodag	Datum	Plats/aktivitet
Ons	13-aug	Melkers Minne, sprint; endast ungdomsklasser, Södertälje
Fre-sön	15-17-aug	USM- läger (15-17år)
Lör	16-aug	Bromsebydubbeln Täby, långdistans
Sön	17-aug	Bromsebydubbeln Täby, medeldistans
Tis	19-aug	Medel-KM
Tors	21-aug	Thorsdagsträning; Höstterminen startar, Lurbo, klubbgården & Nåsten
Lör	23-aug	L-100 dubbeln
Sön	24-aug	L-100 dubbeln
Tors	28-aug	Thorsdagsträning, plats anges senare
Lör	30-aug	DM, Medeldistans och Linnédubbeln medeldistans, Uppsala
Sön	31-aug	Linnédubbeln, långdistans, Uppsala
Tors	04-sep	Thorsdagsträning; Pattons hage
Lör	06-sep	IF Thor arrangerar DM lång
Sön	07-sep	IF Thor arrangerar tävling, Thors höstmedel
Tors	11-sep	Thorsdagsträning; plats anges senare
Fre-sön	12-14 sep	USM (15 -17år)
Lör	13-sep	Lövöddubbeln, Mälare SOK
Sön	14-sep	Lövöddubbeln, Mälare SOK
Tors	18-sep	Thorsdagsträning, terräng, klubbgården, Lurbo
Fre	19-sep	DM, natt
Sön	21-sep	DM, stafett
Tors	25-sep	Thorsdagsträning, terräng, klubbgården, Lurbo
Lör	27-sep	Österåkerskavlen, stafett och medel
Tors	02-okt	Thorsdagsträning, sprint, Fyrishov
Lör	04-okt	Skogsluffarna, långdistans, Stockholm
Sön	05-okt	Gålömedel, Stockholm
Tors	09-okt	Thorsdagsträning, sprint, Flogsta
Lör	11-okt	25manna, stafett
Sön	12-okt	25mannamedeln
Tors	16-okt	Thorsdagsträning, sprint, Ultuna
Tis	21-okt	Attunda OK, nattstafett, Stockholm
Tors	23-okt	Thorsdagsträning, avslutning; Lurbo
Lör	25-okt	Daladubbeln, stafett; Falun, Läger med klubben och Uppland
Sön	26-okt	Daladubbeln, patrull; Falun, Läger med klubben och Uppland
Lör	01-nov	Rodhenloppet, patrull, natt, Uppland
Fre-sön	7-9 nov	O-event, sprint, downhill, indoor och zoorientering, Borås, klubbläger