



IF Thors barn- och ungdomsverksamhet 2024 (uppdaterad 29/6)

Välkomna till IF Thors träningar 2024! Är du nybörjare 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 början av april till skolavslutningen i juni, därefter sommaruppehåll och start igen när höstterminen startar.

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. Vuxna nybörjare tränar med orange grupp.

Höstens första tillfälle är torsdag 15:e augusti. Vi inleder med fem tillfällen med skogsorientering. Därefter följer två Thorsdagar med terrängbana och tre Thorsdagar med sprintorientering i stadsmiljö. Till sprintorienteringen behövs en lampa, för de äldre en pann-lampa.

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

På tisdagarna samlas vi kl. 18:00 för att träna orienteringsteknik. Under mars-september är tisdags-träningarna på olika ställen i och runt Uppsala. Under oktober-april samlas vi på Lurbo. Ledare finns inte till hands i samma utsträckning som på Thorsdagarna. Banorna genomförs på egen hand eller i grupp och fungerar för orange och ultraviolet 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 helg-läger. Tävlingarna har banor för alla nivåer, inklusive banor där man kan skuggas av en medföljande. Man kan delta i sin ålders-klass eller välja bana själv efter längd och svårighet, och orientera tillsammans med en kompis. Mer information om läger och tävlingar kommer från ledarna i respektive grupp.

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](#).



Grupper och ledare höst 2024

Grupp	Ålder	Ledare
Grön	Ca 7-8 år	David Dahlgren (073-5834900), Marie Enberg, Peter Dahlberg
Vit	Ca 9-10 år	Jesper Hedberg (070-8738811), Rikard Boman
Gul	Ca 11-12 år	Linda Wåhlström (072-2331982), Anders Lagerwall, David Höglund, Fredrik Elwinger
Orange	Ca 13-14 år	Henrik Wåhlström (073-9783317), Henrik Åberg, Johanna Stropp-Grybäck, Per Jemth
Ultraviolet (UV)	Från ca 14 år	Sara Lind (070-6042322), Helena Widegren, Mats Jonsell, Peter Jaxgård
Vuxna nybörjare		Anders Greijer (070-6223922)



Program HT2024

Tisdags- och Thursdagsträningar samt läger och urval av tävlingar i närområdet. Se även kalendern på <https://www.ifthor.se/kalender/>. För info om tävlingarna och fler tävlingar, se [Eventor](#).

Augusti		
Tis	13-aug	Tisdagsteknik
Ons	14-aug	Melkers Minne, sprint; Södertälje
Tors	15-aug	Thorsdagsträning; Lurbo
Lör	17-aug	IFK Tumba, lång; Vårsta
Sön	18-aug	Mälarhöjdens IK, medel
Tis	20-aug	Tisdagsteknik
Tors	22-aug	Thorsdagsträning, Gottsundagipen
Lör	24-aug	DM, medel; Knivsta
Sön	25-aug	DM, stafett; Rånäs
Tis	27-aug	Tisdagsteknik
Tors	29-aug	Thorsdagsträning, plats bestäms senare
Fre	30-aug	Ungdoms-SM (för 15-16 år), sprint; Härnösand
Lör	31-aug	Ungdoms-SM (för 15-16 år), lång; Härnösand Järvadubbeln, medel; Rotebro
September		
Sön	01-sep	Ungdoms-SM (för 15-16 år), stafett; Härnösand Järvadubbeln, förkortad lång; Rotebro
Tis	03-sep	Tisdagsteknik
Tors	05-sep	Thorsdagsträning, plats bestäms senare
Lör	07-sep	Järfälla OK, lång
Sön	08-sep	Järfälla OK, medel
Tis	10-sep	Tisdagsteknik
Tors	12-sep	Thorsdagsträning, plats bestäms senare
Fre	13-sep	DM, natt; Länna
Lör	14-sep	
Sön	15-sep	DM, lång; Sigtuna
Tis	17-sep	Tisdagsteknik
Tors	19-sep	Thorsdagsträning, terrängbana Lurbo
Lör	21-sep	Ungdomsläger på Lurbo lördag-söndag Linnédubbeln, medel; Uppsala
Sön	22-sep	Linnédubbeln, lång; Uppsala
Tis	24-sep	Tisdagsteknik
Tors	26-sep	Thorsdagsträning, terrängbana Lurbo
Lör	28-sep	
Sön	29-sep	Täby OK, medel

Forts.



Oktober		
Tis	01-okt	Tisdagsträning på Lurbo
Tors	03-okt	Thorsdagsträning, sprint; Fyrishov
Lör	05-okt	Österåkerskavlen, stafett och medel; Åkersberga-Karby
Sön	06-okt	
Tis	08-okt	Tisdagsträning på Lurbo
Tors	10-okt	Thorsdagsträning, sprint; plats bestäms senare
Lör	12-okt	25manna, stafett; Haninge
Sön	13-okt	25mannamedeln; Haninge
Tis	15-okt	Tisdagsträning på Lurbo
Tors	17-okt	Thorsdagsträning, sprint; Ultuna
Lör	19-okt	Resa med UOF till Falun lördag-söndag <i>Daladubbeln, stafett; Falun</i>
Sön	20-okt	<i>Daladubbeln, patrull; Falun</i>
Tis	22-okt	Tisdagsträning på Lurbo
Tors	24-okt	Thorsdagsträning, avslutning; Lurbo
Lör	26-okt	<i>Arosträffen, medel; Västerås</i>
Sön	27-okt	<i>Oktoberacet, medel; Enköping</i>
November —>		
Tisdagar		Tisdagsträning på Lurbo fortsätter t.o.m. mars
Torsdagar		Inomhusträning i Erisbergsskolans idrottshall t.o.m. mars
Lör	02-nov	<i>Rodhenloppet, natt, patrull; Vattholma</i>
Fre-sön	8-11 nov	<i>O-event, sprint; Borås</i>
<p>Läs om fler aktiviteter på https://www.ifthor.se/kalender/</p>		