



IF Thors barn- och ungdomsverksamhet 2024 (uppdaterad 16/3)

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.

Vårens första tillfälle är torsdag 11:e april. Nya deltagare är då välkomna från 17:30 för att lämna kontaktuppgifter och bestämma lämplig grupp att börja i. Övriga samlas 17.50 för start 18:00. Resterande Thorsdags-träningar samlas alla 17:50 för start 18:00 om inte annat meddelats innan.

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 tisdags-träningarna är på olika ställen i och runt Uppsala. Ledare finns inte till hands i samma utsträckning som på torsdagarna. 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 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 2024

Grupp	Ålder	Ledare
Grön	Ca 7-8 år	David Dahlgren (073-5834900), Marie Enberg, Peter Dahlberg
Vit	Ca 9-10 år	David Höglund (073-9182458), Jesper Hedberg, Rikard Boman
Gul	Ca 11-12 år	Linda Wåhlström (072-2331982), Anders Lagerwall, Fredrik Elwinger, Henrik Åberg
Orange	Ca 13-14 år	Henrik Wåhlström (073-9783317), Cecilia Olsson, Johanna Stropp-Grybäck, Per Jemth
Ultraviolet (UV)	Från ca 14 år	Peter Jaxgård (070-2836880), Sara Lind (070-6042322), Christoffer Sandberg, Helena Widegren, Mats Jonsell
Vuxna nybörjare		Anders Greijer (070-6223922)



Program VT2024

Thorsdagsträningar, läger och urval av tävlingar i närområdet. För tisdagsträningarna, se kalendarier på www.ifthor.se. För info om tävlingarna och fler tävlingar, se [Eventor](#).

Datum	Aktivitet
Lör-sön 16-17/3	Orange och ultraviolet: upptaktsdag för ungdomar i distriktet samt upptaktsläger för Upplandstruppen
Lör-sön 23-24/3	Gul, orange och ultraviolet: Klubbläger (Måsen), Nyköping
Ons 27/3	Inomhusträning, Eriksbergsskolan (säsongens sista tillfälle)
Lör 6/4	Gul, orange och ultraviolet: Tiomila träningsdag; Uppsala <i>Attunda OK, stafett; Sollentuna</i>
Sön 7/4	<i>Attunda OK, medel; Sollentuna</i>
Tors 11/4	Start för Thorsdagsträningar; IF Thors klubbstuga i Lurbo. Nya deltagare välkomna från 17:30, övriga samlas 17:50
Lör 13/4	<i>Länamedeln, medel; Länna</i>
Sön 14/4	<i>Eneracet, medel; Enköping</i>
Tors 18/4	Grön och vit: Thorsdagsträning, Lurbo Gul, orange och ultraviolet: Knivstasprinten (Åldersklass eller välj bana själv i öppen klass)
Fre 19/4	<i>Uppsala möte, natt; Gävsta</i>
Lör 20/4	<i>Uppsala möte, medel; Vattholma. IF Thor arrangerar!</i>
Sön 21/4	<i>Uppsala möte, lång; Vattholma</i>
Tis 23/4	<i>OLGY-sprinten, Uppsala</i>
Tors 25/4	Thorsdagsträning, Plantskolan Lunsen
Lör 27/4	<i>Järla Orientering, lång; Nacka</i>
Sön 28/4	<i>Järla Orientering, medel; Nacka</i>
Ons 1/5	<i>Silverjakten, medel; Sala</i> <i>IFK Lidingös medeldistans</i>
Tors 2/5	Thorsdagsträning, Flottsund
Tors 9/5	Kr. himmelfärd, ingen Thorsdagsträning
Lör 11/5	<i>Roslagshelg, dag 1, lång</i>
Sön 12/5	<i>Roslagshelg, dag 2, medel</i>
Tis 14/5	U-ringen etapp 1
Tors 16/5	Thorsdagsträning, Vårdsätra
Lör 18/5	<i>Hammarlaget, Sandviken</i>
Tis 21/5	U-ringen etapp 2
Tors 23/5	Sprint-DM, Vattholma (Åldersklass eller öppen klass)
Lör-sön 25-26/5	Distriktsläger, Össeby IP i Brottbby
Tis 28/5	U-ringen etapp 3
Tors 30/5	Thorsdagsträning, Södra sävja
Lör 1/6	<i>Slottssprintstafetten och Slottssprinten; Sigtuna</i>
Tors-sön 6-9/6	<i>Klubbresa till Ösaträffen; Hälsingland</i>
Tors 13/6	Thorsdagsträning, sommaravslutning på Lurbo
Sön-fre 23-28/6	Rikslägrät Sommar. Läger för 13-16 år; Idre fjäll

