



# OK Rodhen

Vi är verksam i Östhammars kommun och aktiv inom orienteringslöpning, mountainbikeorientering, skidorientering, orienteringsskytte och precisionsorientering.

## Verksamhetsidé

I OK Rodhen är alla välkomna, vi finns till för orienterare i alla åldrar och nivåer som tillsammans vill träna, tävla och utvecklas. Vi vill också locka fler till orienteringssporten.

## Värdegrund

Verksamheten ska präglas av glädje, gemenskap, delaktighet och kamratskap. Alla ska kunna delta utifrån sina förutsättningar. Föreningen ska motverka all form av diskriminering samt arbeta för en ren idrott.

## Träningar

- ▣ Vår och höst har vi teknikträningar på onsdagar. Samlingsplatsen är på olika platser i kommunen. Mer information om samlingsplats och vad det är för träning läggs ut några dagar innan på OK Rodhens hemsida [www.okrodhen.se](http://www.okrodhen.se).
- ▣ Sommarträningar anordnas i olika former.
- ▣ Vinterhalvåret har vi träning varje onsdag i Gimo.

## Tävlingar

Tävlingar är vår chans till träning på andra kartor än våra egna. Till dig som är ny i sporten och vill prova på orientering under enkla förhållanden finns på alla orienteringstävlingar flera olika banor och nivåer att välja på.

- ▣ **Öppna banor:** Är öppna för alla att springa och som det går att anmäla sig till på plats. De öppna banorna finns i olika längd och svårighetsgrad för att passa såväl nybörjare som erfarna orienterare. Du kan springa tillsammans med en kompis, klubbledare eller förälder. Du kan starta när du vill.
- ▣ **Tävlingsklass:** När du blivit lite mer van och mogen för att tävla rekommenderas de åldersindelade tävlingsklasserna. Här deltar du på egen hand och det behövs medlemskap i en förening. Du behöver också anmäla dig i förväg, vilket du enkelt gör via anmälningstjänsten Eventor, där hittar du inbjudningar till alla tävlingar i hela Sverige. Fråga en ledare i klubben så får du hjälp.
- ▣ **Miniknat:** en snitslad bana för de minsta.
- ▣ **Barnpassning:** finns alltid på alla tävlingar eller så hjälps vi åt att ta hand om barnen.

### **Intensivkurs för vuxna**

Varje år erbjuder vi en kurs för vuxna nybörjare, det är en helg med början fredag kväll till söndag eftermiddag.

### **Medlemsavgift**

Enskild medlem 350 kr/år och familj 700 kr/år (till familj räknas hemmaboende barn och studerande ungdomar), betalas.

Som medlem får du tillgång till alla träningar i föreningen och dessutom subventionerade tävlingar och föreningskläder. Som aktiv i en förening ansluten till Svenska Orienteringsförbundet omfattas du även av en idrottsförsäkring. Den ger dig ett bra grundskydd om du till exempel råkar ut för en skada under träning eller tävling.

### **Tävlingsavgift**

Tävlingsavgiften är 60 kr per person och tävling. Avgiften betalas i slutet av året. Avgift gäller för tävlande från 21 år. Flerdagarstävlingar under semester betalas helt av medlemmar från 21 år. Efteranmälningsavgift och ej start betalas av alla medlemmar.

### **Årliga klubbarrangemang:**

- ▶ Rodhenloppet - Nattpatrull-tävling som arrangeras på hösten
- ▶ Nationell tävling - En dagtävling med ca 500 deltagare
- ▶ Vår- och höstmarknad i Östhammar
- ▶ Hittaut Östhammar
- ▶ Ullmaxförsäljning
- ▶ Klubbmästerskap

Tillsammans hjälps vi åt för att genomföra dessa arrangemang.

## **Varmt välkommen till OK Rodhen!**