



OK Rodhen

Vi är verksamma i Östhammars kommun och aktiva inom orienteringslöpning, mountainbikeorientering, skidorientering 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.
- ▣ 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 in till klubbens plusgiro 37214- 4 med meddelande för vem/vilka medlemsavgiften gäller.

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!