



Välkomna till höstens barn- och ungdomsaktiviteter 2022!

Nu efter sommaren ser vi fram emot en fin höst med barn- och ungdomsaktiviteter i Forsa OK. Vi kommer att starta höstens torsdagsträningar med samtliga våra grupper vid vårt klubbhus Backa, [Fyhrvägen 6](#) i Sörforsa, klockan 18.00 den 25/8.

Klubbavslutning för höstens torsdagsträningar är den 13/10 vid Backa, med fika och utdelning av diplom och märken (se *Utmärkelser* på hemsidan under fliken *Barn/ungdom*).

Grupper	Ålder (ca)	Nivå	Huvudansvarig ledare
Skogslek	6-8 år	Ljusgrön	Malin Lindberg
Spanarna	8-10 år	Grön-vit	Elin Johansson
Utmanarna	10-12 år	Vit-gul	Karin Trolin & Daniel Arenholm
Höjdarna	12-16 år	Gul-violett	Henrik Trolin

- Starttiden är klockan 18.00 varje **träning**. Meddela gärna om ni inte kan komma. (Forsaorienteringsklubb@gmail.com)
- Mer info om nivåer och grupper finns på [hemsidan](#) under fliken *Barn/ungdom*. För nivåer titta efter [Utvecklingstrappan](#). På hemsidan finns också annan bra info!
- Vägvisning med orienteringsskärm som hjälper en att hitta rätt. Gå in på [hemsidan](#) eller gå med i gruppen Forsa OK på [Facebook](#) för uppdaterad information om var träningen är.
- Föräldrar eller annan närstående är alltid mycket välkomna att vara med på träningarna!

Skogslek kommer hålla till på Backa och platser nära Backa. Program skickas ut separat. Hör med ansvarig ledare vilka andra aktiviteter som passar att vara med på!

Träningsgrupperna (Spanarna, Utmanarna och Höjdarna) kommer vara på flera olika platser. Under hösten finns också möjlighet att vara med på några tävlingar och andra aktiviteter.

Frågor: Forsaorienteringsklubb@gmail.com eller 070-340 19 32 (Henrik Trolin)
Kostnad = årsmedlemsavgift <https://www.forsaok.se/Foreningen/Blimedlem/>

Se nästa sida för träningsgruppernas program och mer info!



Program för Träningsgrupperna hösten 2022

Grönt innebär träning, blått tävling och lila läger

Datum	Aktivitet	Samlingsplats
20/8	MTBO, sprint	Håsta skola, Hudiksvall (Forsa OK arrangerar)
21/8	MTBO, medel	Håsta skola, Hudiksvall (Forsa OK arrangerar)
27-28/8	Hälsingelägret	Hudiksvalls OK arrangerar, mer info här
25/8	Slingor -Första träningen	Klubbhuset Backa , Sörforsa
1/9	Myr-OL	Grusgropen , Medskog
8/9	Stjärn-OL	Vattentornet , Näsviken
15/9	Kompass	Lintjärn , Hög
22/9	Linje-OL	Edsta skola , Hög
25/9	Sprint och medel DM	Söderhamns OK arrangerar, se hemsidan
29/9	OL vid skolan	Klubbhuset Backa , Sörforsa
2/10	Stafett	Sejersta eller Sundsvall arrangerar
6/10	Sprint	Ystegårn , Hillsta
13/10	Natt-OL -Avslutning	Klubbhuset Backa , Sörforsa
15-16/10	Daladubbeln	Falun
	Avslutning Hälsinglands ungdomar	Forsa OK arrangerar, blir i november men datum ej bestämt än

*Titta alltid på hemsidan i aktivitetskalendern eller Forsa OK:s grupp på facebook inför träningen ifall det är några ändringar.

* OL = en förkortning som ofta används inom orientering och står för **O**rienterings**L**öpning

* MTBO = **M**ountain**B**ike-**O**rientering

Hur hittar jag till träningen?

Här finns en karta med alla våra olika samlingsplatser och kartor, även Skogslek.

https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1UexGa_9RfB3a1_mt3KB_Orc4SGobQsWz&usp=sharing

Mer orientering - Norrcupen!

Varje tisdag klockan 18.00 är det Norrcupen. Det finns banor i olika längd och svårighetsgrad (vit-svart nivå) och det är öppet för alla. Man behöver kunna orientera självständigt eller ha skugga med sig. Kolla på [hemsidan](#) och [Facebook](#) för info om var det är. På Facebook brukar man också meddela att man kommer och vilken bana man vill springa för att underlätta för den som arrangerar.

För mer info om aktiviteterna i programmet - se nästa sida!



MTBO 20-21/8

Forsa OK arrangerar Svenska cupen i mountainbike-orientering med tävlingsarena på Håsta skola. Ni har fått utskick om att vara med och hjälpa till med arrangemanget och det är flera som nappat på det. Tackar så mycket!

Arrangemanget är en tävling för eliten i MTBO i Sverige, vilket innebär att det kommer att gå väldigt fort på gatorna i Hudiksvall på lördag och söndag. Roligt att se på! Det går också att själv delta genom att anmäla sig i öppen klass, både som förälder och barn. Det gör man före klockan 16.00 på lördagen och före 10.00 på söndagen på arenan.

Hälsingelägret 27-28/8

Varje år är det ett gemensamt läger med övernattnin g för Hälsinglands orienteringsungdomar i slutet av augusti. Lä gret passar från ca 10 år upp till 16 år. I år är det Hudiksvalls OK som arrangerar, så för oss är det nära. Det är ett gäng från oss som är anmälda och kommer vara med. Om det är någon mer som är sugen, meddela på en gång, så kanske det går att ordna.

Sprint- och Medel-DM 25/9

Vi åker gemensamt till Söderhamn på distriktsmästerskap. Det är två tävlingar samma dag i sprint- och medeldistans. Klasser finns som passar alla, från Skogslek till Höjdare och vuxna, med både möjlighet att springa själv och med sällskap. Roligt om vi är många som kommer iväg. Bra tillfälle att vara ute på orienteringstävling, prova på och utvecklas vidare, samt förstås träffas och ha trevligt!

Stafett 2/10

Inom orientering tycker vi att det är roligt med stafetter, kanske särskilt stafetter där alla åldrar är med (från att man klarar att springa själv). Denna dag är det två stafetter som är möjliga för oss att delta i, där lagen består av allt från 7-10 åringar, elit och +60 åringar. Klubben har inte bestämt än vilken vi ska satsa på. På de korta lätta banorna är det flera parallella sträckor vilket gör det möjligt att få lite hjälp längs vägen av andra klubbkompisar vid behov. Var gärna med!

Helgen efter är det en till stafett av liknande sort i Stockholm som klubben också kommer åka på 25-manna. En mycket stor och rolig tävling att vara med på!

Daladubbeln 15-16/10

Läger och ungdomstävlingar i Falun som passar från ca 10-årsåldern och uppåt. Här behöver man kunna springa själv i skogen och klara lite längre banor. Det är en tävling där man tävlar i lag på två personer. På lördagen är det stafett och söndagen patrulltävling, där man springer båda tillsammans en bana som är längre än på vanlig tävling. På söndagen är det tradition att klä ut sig, så man kan träffa på allt från flygplan till tandkrämstuber i skogen. Utklädningen är valfri, men det är många som gör det. Väldigt roligt!

Avslutning Hälsinglands ungdomar

Forsa OK kommer i år att hålla i avslutningen för Hälsinglands orienteringsungdomar. Datum är ännu inte satt, så håll utkik! Det blir en dag med orienteringsaktiviteter och utdelning av Hälsinglands orienteringsförbunds ungdomspriser.