

**AKTIVITETSKALENDER 2020 FÖR BARN OCH UNGDOMAR**

VÅR!!!						
Dat	Mån	Dag	Aktivitet	Typ	Plats	Ansvarig.
6	april	Ti	Veckans bana v 14	4 banor		Forsa OK
13	april	Ti	Veckans bana v 15	4 banor		HOK, Lennart W
15	april	tor	Kul i Skogen 17.30-18.30	Färger/tecken	Håsta (sprint)	Amilia och Anna
			Teknik 18.30-19.30	Zick-zack-intervaller	Håsta (sprint)	Amilia och Anna
20	april	Ti	Veckans bana v 16	4 banor		Forsa OK
22	april	tor	Kul i Skogen 17.30-18.30	Passa kartan	Håsta (skog)	Catherine
			Teknik 18.30-19.30	Löpteknik + avstånd	Håsta (skog)	Catherine
27	april	ti	Veckans bana v 17	4 banor		HOK, Christina W
29	april	tor	Kul i Skogen 17.30-18.30	Stämpling	Håsta (sprint)	Max Z
			Teknik 18.30-19.30	?	Håsta (sprint)	Max Z
4	maj	ti	Veckans bana v 18	4 banor		Forsa OK
6	maj	tor	Kul i Skogen 17.30-18.30	"Tävling"	Håsta (skog)	Walter K
			Teknik 18.30-19.30	Korridor	Håsta (skog)	Walter K
8-9	maj	lö-sö	Gävleloppet	M+L	Gävle	Gävle OK
11	maj	ti	Veckans bana v 19	4 banor		HOK, Stefan G
18	maj	ti	Veckans bana v 20	4 banor		OK Dellen
16	maj	sö	Kristi Flygares dagläger	Moment	Hittaut-område	Catherine + Karin (FOK)
20	maj	to	Teknikträning (med FOK)	Par-ol	Degermyran	Aron S
22-23	maj	lö-sö	Tour de Medelpad	L +L	Medelpad	Sundsvalls OK
25	maj	ti	Veckans bana v 21	4 banor		Forsa OK
27	maj	to	Teknikträning (med FOK)	Vägval	Edsta	Forsa OK
1	juni	ti	Veckans bana v 22	4 banor		OK Dellen
3	juni	to	Teknikträning (med FOK)	Brun kartbild	Sösjö	Forsa OK
4-6	juni	fr	Ösa-träffen PREL!	M+L+M	Grängsbo	AÖOK
8	juni	ti	Veckans bana v 23	4 banor		Forsa OK
10	juni	to	Teknikträning (med FOK)	För-enkla/långa	Rogsta	Björn K
15	juni	ti	Breddstafett	Stafett	Edsbyn	AÖOK+EOK
17	juni	to	Teknikträning	Momentbana	Ilsbo	Westmans team
22	juni	ti	MTB-O			Forsa OK
24	juni	to	Teknikträning		Gia grusgropen	Hjalmar



SOMMAR!!!						
Dat	Mån	Dag	Aktivitet	Typ	Plats	Ansvarig.
27-2	juni/li	sö-fr	Rikslägre Idre	Allt!!!	Idre	Catherine Vennberg
2-3	juli	fr-sö	Vålådalen 3-dagars	S+M+L	Vålådalen	Östersunds OK
13-16	juli	tis-fre	SOL-skola	Nybörjare	Råsjö, Gia	Våra unga ledare!
26-31	juli	må-lö	O-ringen Uppsala	M+L+L+M+L	Uppsala	OK Linné m.fl.
10-11	aug	Ti-on	Distriktsmatchen	Sprint+lång	Näsviken	Gemensamt Hälsingland
13-15	aug	fr-sö	Norrlandsmästerskap	S+M/Stafett+L	Krokom?	Östersunds OK
HÖST!!!						
Dat	Mån	Dag	Aktivitet	Typ	Plats	Ansvarig.
17	aug	tis	Norrcup/Veckans bana?			
19	aug	tor	Teknikträning	Linje-ol	Sörskogen	Irma
21-22	aug	lö+sö	Hälsingehelgen	M+L	Bollnäs	Rehns BK
24	aug	Tis	Norrcup/Veckans bana?			
26	aug	Tor	Teknikträning	Kompass/ Stjärn-ol	Tunalänken	Filip?
28-29	aug	lö-sö	Hälsingeläger (PREL!)	4 pass	?	?
31	aug	tis	Norrcup/Veckans bana?	Sprint		
2	sept	tor	Teknikträning	Sprint	Öster	Frank & Gustav
5	sep	sön	DM-sprint och DM-medel	Sprint+Medel	Tuna/Hölick?	Hudiksvalls OK
7	sep	tis	Norrcup/Veckans bana?			
9	sep	tor	Teknikträning	Rita och sätt ut, spring och ta in	Högliden	Wilmer?
10-12	sep	sö	Hälsinge Marknad	Parkering	Hudiksvall	Samordnare?
12	sep	sö	DM-stafett	Stafett	Ockelbo	Ockelbo OK
14	sep	tis	Norrcup/Veckans bana?			
16	sep	tor	Teknikträning	Vägval	?	Rut
18	sep	lö	Valbo	M	Valbo	Valbo AIF
18-20	sep	fr-sö	USM 15-16 år	S+L+Stafett	Falköping	Falköpings OK
21	sep	tis	?			
23	sep	to	Teknikträning	* Se förslag	?	Elin?
25	sep	lö	DM-lång	Lång	Sejersta	Sejersta OK
28	sep	tis	?			
30	sep	tis	Teknikträning-avslutning	Övrraskning!	Okänd!	Catherine V
3	okt	sön	Midälva	Stafett	Matfors	VK Uvarna
5	okt	tis	DM-natt (PREL)			Ljusdals OK
17-18	okt	lö-sö	Daladubbeln	Stafett+patrull	Ö Falun	Resa Hälsingland
20	okt	tis	Norrmatt	Natt 18.30		FOK
25	okt	sön	Söndagsträning			LOK
27	okt	tis	Norrmatt	Natt kl. 18		LOK
1	nov	sön	Söndagsträning			FOK
3	nov	tis	Norrmatt	Natt kl. 18		HOK
8	nov	sön	Söndagsträning			OKD
10	nov	tis	Norrmatt	Natt kl. 18		FOK
	dec		Skinkloppet	Gissa tid	Öster	Markus Jonsson, HOK
31	dec	tor	Sylvestermissten			Ev. Rolf Krohn



Förslag till teknikövningar (går även kombinera i momentbanor)

- Kurvbild – plocka bort detaljerna förutom brun, grön och gul.
- Kompass – detaljfattigt område eller vita ytor utanför kontrollringen
- Hållpunkter och Attackpunkter – tydliga avstämningar och sista säkra
- Tempoväxla – stoppljus grön – gul – röd som representerar hastigheten där grön är full fart.
- Korridor – vita fält runt varje sträcka så krävs tydlig kartkontakt så man inte hamnar utanför
- Linje – dragen linje vart man ska springa men vet ej vart kontrollerna är
- Vägval – stigrikt område där det alltid finns två alternativa vägar mellan kontrollerna

Förtydligande ansvarsuppgifter:

De första fyra av **Vårens teknikträningar** är i samband med Kul i Skogen och är förlagda till Håsta, kl. 18.30-19.30. De resterande teknikträningarna på våren och hösten är 18.00-19.00.

Uppgiften är att själv, eller tillsammans med förälder, sätta ut och ta in skärmar, sport-ident (mellan kodsiffror 31-49) enligt kartmall. Se till att kartor trycks, plastas/medtar plastfickor samt ser till att sport-ident töm, check, start, mål och skrivare (laddas dagen innan) finns med på plats. Även skärmhänvisning vid parkeringen är bra.

De äldre ungdomarna ansvarar även att rekognosera område anpassat för vald teknik samt lägga banor i Purple-Pen och skicka till tryck.

De yngre kan få färdiga övningar att välja mellan och kartmall för utsättning.

Senaste kartversionen fås av Catherine eller Stefan.

4 svårighetsnivåerna för grön/vit, gul, orange och violett ska finnas. Hjälpt med coaching finns såklart!

**Kul i skogen** får även i år sitt gamla koncept med fyra träffar; kartans färger och tecken, passa kartan, stämpling samt träningstävling inkl. korvgrillning. Området blir blandat i stadsmiljö och i skog vid Håsta. Huvudupplägget är klart och ansvarsfördelningen för utsättning och intagning är klart, men våra unga ledare får ansvara för att ta välkomna, informera, entusiasmera, genomföra träffarna för barn och deras föräldrar. Ju fler ledare desto mindre grupper kan vi hålla och därmed minska smittspridning. Vi hänvisar till att ta med eget vatten och egen frukt och troligtvis ingen korvgrillning i år heller. Däremot kanske en brasa vid kallt väder.

**SOL-skolan** kommer i år arrangeras vecka 28. De som erbjuds att vara ledare detta år är **Matilda Å, Matilda W, Moa W, Minna H, Hjalmar W, Aron S, Max Z, Walter K, Wilmer, Rut, Elin och Filip**. De som fortfarande springer i HD12 och yngre är välkomna att delta med övriga ungdomar. Frivilliga vuxna funktionärer behövs också. Plats är föreslaget till Råsjö Kross lokaler vid Västanåker 131 där vi får gratis tillgång till kök, toalett och samlingslokal. Förra upplägget var bra där några ansvarar för orienteringspassen (välja teknik, lägga banor/kontroller, fixa kartor), några ansvarar för de sociala aktiviteterna och några ser till att sätta ut och ta in kontroller.