



# År 2010



## *"Att orientera med IF Hagen"*

### Tävlingsfolder

Du är som medlem **VÄLKOMMEN** att orientera med IF Hagen under 2010 antingen Du är ungdom, motionär, tävlings- eller elitorienterare!

Avsikten med denna folder är att ge information om de rutiner och regler som gäller för tävlings- och träningsverksamheten som bedrivs inom IF Hagen Orientering.

Under året arrangerar vi en Vårsprint den 30 maj och har en Orientering lördag den 25 september och då behöver ALLA hjälpa till.

Vidare arrangerar vi tipspromenader på söndagar under vår och höst.

Hoppas Du och Din familj får ett stort utbyte av Ert engagemang inom klubben under året och får många tillfällen att njuta av *klubbgemenskapen*.

Som medlem får Du tillgång till våra omklädningsrum samt bastu som värms upp på träningskvällarna. Omklädning och dusch kan Du använda när som helst Du tränar uppe på Billingen.

När Du betalat medlemsavgiften kan du via hemsidan få dörrkoden till omklädningen.

Medlemmar i föreningen har rabatt på Team Sportia på Norrmalm i Skövde.

Som medlem i IF HAGEN Orientering får Du delta i föreningens alla verksamheter – Träning – Tävling - Trivsel.

*Väl mött i skogen!*

### ***Hagenstugan är öppen vid Klubbaktiviteter***

Se hemsidan

Tel: 0500 – 41 69 69

Adress: IF Hagen, Snövägen, 541 33 SKÖVDE

E-post: [orientering@ifhagen.com](mailto:orientering@ifhagen.com)

Hemsida: [www.ifhagen.se](http://www.ifhagen.se)

## Medlemsavgifter

Medlemsavgiften för år 2010 är:

- |   |            |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> Familj (inkl hemmaboende barn t o m 20 år) | 800 kronor |
| <input type="checkbox"/> Vuxen (fr o m 21 år)                       | 350 kronor |
| <input type="checkbox"/> Junior (17-20 år)                          | 200 kronor |
| <input type="checkbox"/> Ungdom (16 år och yngre)                   | 100 kronor |

För medlemsavgiften får Du bl a:

- Träna och tävla för klubben.
- Klubbkläder till medlemspris.
- Västgötaorientering - fyra nummer per år.
- Försäkring som gäller för tävling, träning och ledaruppdrag.
- Tillgång till dusch och bastu i Hagenstugan.
- Hyra Hagenstugan till reducerat pris (när varit med 1 år)

## Information om verksamheten

Information om vår verksamhet får Du på följande sätt:

- Hemsidan** [www.ifhagen.se](http://www.ifhagen.se) där Du hittar allt om klubbens verksamhet. Klickar du på **Kalendern** uppe lite till höger i menyn så får du aktiviteterna i närtid sammanställda. Du får ett personligt password av Webansvarig för att se klubbintern information, såsom kod till omklädningen och medlemsregistret. (Detta förutsätter att du uppgivit mail adress) .
- Västgötaorientering** – officiellt organ för Västergötlands Orienteringsförbund som utkommer med fyra nummer per år. Hämtas i Hagenstugan. Västergötlands Orienteringsförbund: [www.orientering.se/vastergotland/](http://www.orientering.se/vastergotland/)
- Skogssport** - Varje välinformerad orienterare läser orienteringssportens officiella organ. **Tidningen finns att läsa i klubbstugan** Tidningen kostade år 2008 410 kronor/år och utkommer med 10 nummer per år. Prenumeration kan beställas per tel: 08 – 587 720 07 eller via e-post till [agneta.deckner@orientering.se](mailto:agneta.deckner@orientering.se). Svenska Orienteringsförbundets hemsida: [www.orientering.se](http://www.orientering.se)
- Medlemsengagemang** - alla medlemmar ställer naturligtvis upp på klubbens arrangemang och i övrigt klubbarbete! Under 2010 annordnar vi tipspromenader vår och höst, vi ansvarar för Vårsprinten 30 maj och en lång OL 25 september. Boka i datumen som tävlingsfunktionärer.

## Klubbkläder och OL-utrustning

### Klubbkläder

Klubbkläder och tävlingsdress finns att köpa/beställa av Ann Nyström, telefon 0500-417471 eller genom att kontakta någon i styrelsen. Givetvis bär Du klubboverall och tävlar i tävlingsdressen. Klubben har ett åtagande gentemot de sponsorer som stödjer vår verksamhet.

### Sportidentbricka

De flesta tävlingar kräver Sportidentbricka, som kan beställas hos Lars Holmberg, telefon 0500-48 05 04 eller Eva Rabe-Magnusson telefon 0511-801 34. Priset är f.n. 300 kr/st för standardmodellen. För ungdomar som vill pröva på köper klubben tillbaka löparbrickan om sporten ej skulle väcka intresse.

### Pannlampor

Är Du behov av utrustning för natt-OL? Kontakta då Esbjörn Aronsson, telefon 0500-43 01 93. Klubben äger även 4st lampor som man kan låna, kontakta då Inger Westerberg telefon 0511-80168 eller 070-6550679.

## **Medlemsrabatt Team Sportia**

Behöver Du träningskläder och -skor? Utnyttja då klubbens inköpsrabatt på Team Sportia på Norrmalm i Skövde. Man behöver bara uppge sitt namn så kontrollerar de mot medlemsmatrikeln.

## **Försäkring**

Som aktiv orienterare är Du olycksfallförsäkrad genom klubben (Salusansvar), denna gäller vid olycksfall under träning tävling och ersätter läkekostnader men ej lönebortfall. Även som ledare eller i andra uppdrag för klubben har Du en försäkring om något inträffar. (Folksam och även Ansvar) Men kanske är skyddet inte fullgott om det allra värsta skulle inträffa. Du måste alltså själv bedöma vad Du vill ha för skydd för Dig själv eller Dina barn i Era fritidsaktiviteter. Mer om försäkringarnas innehåll kan du läsa i blad som finns att få på kansliet.

**Kontakta styrelsen för vidare information om Du skulle drabbas av olycksfall.** Bättre att anmäla en gång för mycket då du inte vet vad en skada kan innebära på längre sikt.

## **Reglemente för 2010**

### **Anmälan**

- Tävlingsprogram finns på hemsidan under tävling/tävlingsprogram.
- Anmäla dig gör du genom att klicka på datumet för tävlingen i tävlingsprogrammet och går på "Till anmälan". Kontakta webbgruppen för lösenord. Utförlig instruktion finns på hemsidan Tävling/anmälningsrutiner
- För hjälp kontakta Carl-Otto Wijkmark, e-post [co.wijkmark@telia.com](mailto:co.wijkmark@telia.com) eller Johan Nyman, e-post [johannyman89@gmail.com](mailto:johannyman89@gmail.com) (Du som inte har tillgång till Internet kan begära hjälp av styrelsen eller av en kompis.)  
<http://www.ifhagen.se>

### **Gemensam avresa**

- Klubben har gemensam avresa från **Badhusparkeringen** till tävlingar som finns i vårt tävlingsprogram, vid tidpunkt som anges på hemsidan.
- Den som behöver skjuts kontaktar **tävlingsvärden** som ansvarar för lösningar.

### **Tävlingsvärd**

- Tävlingsvärden utses av Tävlingskommittén. Tävlingsvärden meddelas via e-post/brev. Det är tävlingsvärdens ansvar att byta med någon vid förhinder.
- Tävlingsvärden samordnar resan och tar med **klubbtäkt** och **vimpel** som finns i förrådet i Hagenstugan. Detta återlämnas i gott skick snarast efter tävlingen.
- Tävlingsvärden är **klubbens ansvarige på TC** och ansvarar för avstämning och tillvaratagande av kvarglömda grejor, som kan hämtas på kansliet.

### **Resor med minibuss eller buss**

- Vid klubbens deltagande i prioriterad tävling/stafett kan minibuss eller buss vara ett aktuellt resealternativ.
- Sådant beslut tas för varje enskild tävling av resp kommittés reseansvarig.

### **Resersättning tävlingar**

- Resersättning för eget tävlande utgår normalt ej. Undantag gäller för deltagande i SM och de stafetter som finns i vårt tävlingsprogram. Finns hyrbilar/buss skall reseansvarig godkänna reseräkning för resa med egen bil.
- Är man passagerare till en tävling bör bensinpengar betalas till föraren, lämpligen 3 kr/mil.

## Startavgifter till tävlingar

- **Klubben betalar** alla fakturor men kräver igen en del avgifter enligt nedan. Ovanstående gäller av SOFT sanktionerade OL-tävlingar inom landet under perioderna **januari – 27 maj** och perioden **30 juli – december**. Sommartävlingar och utlandstävlingar betalar man alltså själv i efterskott.
- Eventuell hyra av elektronisk bricka, efteranmälningsavgift samt startavgift vid utebliven start **betalas av den tävlande**. Regler vid **"ej start"** gäller ej ungdomar upp t. o. m. 20 år vid giltigt förfall som t ex sjukdom. Skall meddelas till kassören [co.wijkmark@telia.com](mailto:co.wijkmark@telia.com).
- Startavgifter för år 2010: Ungdom 50-65 kr, Vuxna 80-100 kr, Elit 120-150 kr.

## Deltagande i mästerskapstävlingar

- Mästerskapstävlingar (DM, Skaraborgs) är **prioriterade**. Det ligger i klubbens intresse att vi hävdar oss i alla mästerskapstävlingar.
- Klubbmästerskap ska också vara angeläget för alla våra aktiva.

## Uttagning av stafettlag

- I stafetter är ambitionen att alltid ställa upp med starkaste laget. Du som löpare bör känna det som ett hedersuppdrag att representera föreningen när Du blir uttagen.
- Ungdomskommittén tar ut ungdomslag.
- Övriga stafettlag tas ut av respektive projektgrupp (se ansvariglista på hemsidan).
- Intresseanmälan om deltagande görs på hemsidan, där finns också stafettprogrammet.

## Ansvariga för prioriterade tävlingar

- Planerandet av prioriterade tävlingar (DM, SM, Elitserien, Juniorcupen, Oringen och vissa stafetter) ligger under tävlingskommittén som utser en samordningsansvarig per tävling, denne bemannar sedan sin projektgrupp. Gruppen ansvar för allt som rör själva tävlingen: anmälan, logi, mat/dryck, tält, nummerlappar, lagändringar och coachning.

## O-ringen, 5-dagars

- För anmälan till O-ringen gäller att anmälan, bokningar och betalningar görs av den deltagande själv, via Entor, som man når via O-ringens hemsida. <http://www.oringen.se>

## 25-manna 9-10 oktober i Stockholm

- Träna för att vi ska kunna ställa upp med två lag i 25-manna i år!! Vi planerar för resa med buss på fredag kväll till boende på vandrarhem eller liknande. På lördag kväll middag alt teater/bio. Hemresa på söndag efter 25-manna korten.

En projektgrupp planerar denna festliga resa och tävling. Om vi har två lag kan nog alla som vill vara med få platser i stafettlagen... Anmäl gärna intresse på hemsidan.

## Vandringspris

- Tävlingar märkta med **VPR** ingår i bröderna Fredriksons dagvandringspris. Natttävlingar märkta med **VPRN** ingår i vandringspriset Natträven.
- För dagtävlingar gäller de datum som står i tävlingsprogrammet oavsett vart man tävlar i Sverige förutom de datum då DM arrangeras. För DM och Skaraborgsmästerskap är två av de 17 tävlingarna obligatoriska att räkna. Totalt räknas 7 bästa poäng av de markerade tillfällena

- För nattävlingar gäller alla nattävlingar i Sverige som är ok för Sverigelistan varav en av de två tävlingarna DM-natt + SkaraborgsM natt är obligatorisk. Totalt räknas de tre bästa tävlingarna.
- Poäng som ges är den procent av startfältet man har efter sig i resultatet. För Motions och Elitklasser tillämpas avdrag (Px0,8) resp. påslag (Px1,1). Dock räknas bara Natt-SM som elitävling då det gäller Natträven.

## Tävlingsprogram

2010-04-23	<a href="#">Tjällmo-Godegårds OK</a>	SM Natt	
2010-04-24	<a href="#">Gällstadsbygdens SOK</a>	Medeldistans	Tävlingsvärd: utses efter anmälan
2010-04-24	<a href="#">Degerfors OK/OK Djerf</a>	Medeldistans	Tävlingsvärd: utses efter anmälan
2010-04-25	<a href="#">Tidaholms SOK Sisu</a>	Öka farta, medeldistans	Tävlingsvärd: Lars Jacobsson
2010-04-28	<a href="#">Jönköpings OK</a>	Bauernatten, Natt	Tävlingsvärd : P-E Carlsson
2010-04-30	<a href="#">Norrköpings OK</a>	Elits/Jun cup sprint	
2010-05-01	<a href="#">OK Gränsen</a>	Utmattning, Medel	Tävlingsvärd utses efter anmälan
2010-05-01	<a href="#">OK Denseln/Finspångs SOK</a>	Tiomila-stafett	Ungd/Dam/Herr- utses senare
2010-05-02	<a href="#">IK Ymer</a>	Långdistans	Tävlingsvärd utses efter anmälan
2010-05-08	<a href="#">SOK Träff</a>	Skarab.mästerskap/Medel	Tävlingsvärd: Catrine Hengren
2010-05-09	<a href="#">Lidköpings VSK</a>	Medeldistans	Tävlingsvärd: Catrin Sterner
2010-05-13	<a href="#">KFUM Örebro OK</a>	Närkekvartetten 1-Lång	Ev. klubb tävlingsresa
2010-05-13	<a href="#">OK Tyr/SK Örnen</a>	SM Sprint	Tävlingsvärd utses efter anmälan
2010-05-14	<a href="#">KFUM Örebro OK</a>	Närkekvartetten 2-Medel	Ev. klubb tävlingsresa
2010-05-15	<a href="#">OK Jösse</a>	Elits/Jun cup Lång	
2010-05-15	<a href="#">Hagaby GOIF</a>	Närkekvartetten 3-Lång	Ev. klubb tävlingsresa
2010-05-16	<a href="#">OK Jösse</a>	Elits/Jun cup Medel	
2010-05-16	<a href="#">Hagaby GOIF</a>	Närkekvartetten 4-Medel	Ev. klubb tävlingsresa
2010-05-23	<a href="#">Rydboholms SK</a>	DM-sprint	Tävlingsvärd utses efter anmälan
2010-05-30	<a href="#">IF Hagen</a>	Vårsprint	Egen tävling-Funktionärer
2010-06-06	<a href="#">IK Gandvik</a>	Sommarlandssprinten	Tävlingsvärd: Mats Hedman
2010-06-11	<a href="#">Bergnäset, Renen</a>	Elits/Jun cup-medel	
2010-06-12	<a href="#">Bergnäset, Renen</a>	Elits/Jun cup-Lång	
2010-06-13	<a href="#">Bergnäset, Renen</a>	Elits/Jun cup-Sprint	
2010-06-18	<a href="#">Helsingborgs SOK</a>	Tre skåningar o en dansk	Var och en ordnar
2010-06-19	Alla mot alla	klubb tävling	
2010-06-29	<a href="#">Idrefjällens OK</a>	Idre 3-dagars	Var och en ordnar
2010-07-02	<a href="#">OK Skogsmårdarna</a>	Sälen 3+3	Var och en ordnar
2010-07-25	<a href="#">O-Ringen</a>	O-Ringen Örebro	Tävlingsvärd: Lars Holmberg

## Träning / Ungdom

Alla är välkomna, ju fler desto roligare har vi och desto bättre blir vi

- Håll dig informerad genom att titta på hemsidan [www.ifhagen.se](http://www.ifhagen.se)  
Se Kalendern och andra avsnitt på hemsidan för detaljerad och aktuell info.
- Måndagar gemensam klubbträning oftast vid Hagenstugan
- Tisdags OL, träningstävlingar i samarbete med P4 OK och Volvo OK
- Torsdagsträning som ofta följs av gemensam fika i Hagenstugan.
- Söndagar från november till mars har vi gemensam träning av distans och teknik, se hemsidan
- Gemensamma kretsträningar förekommer också.
- :Checkpointläger för åldrarna 7-13 år 14-17 juni, mer info se hemsidan.

**Som vanligt skall så många ungdomar som möjligt springa Westgota Cup och kretstävlingarna.**

### Krets- och klubbaktiviteter

### Tid och Plats

Westgota Cup	18/4	FAIK
Westgota Cup	23/5	Rydboholms SK
Westgota Cup	8/8	Sparresäterlången
Westgota Cup	11/9	Hestra/Bredared
Westgota Cup	19/9	Rydboholm/SOK68
Ö-ringen Kretsträning för alla	1/7	Hagen
Ö-ringen Kretsträning för alla	6/7	Hjo
Ö-ringen Kretsträning för alla	8/7	Träff
Ö-ringen Kretsträning för alla	13/7	Tibro

Ungdomar som vill ha hjälp ute på tävlingar säger till någon av ledarna så löser vi detta.

### Ledarförteckning ungdom/ träning

Namn	Hemtele	Mobiltele	E-post
Anna Stomberg	0500/415907	0704/610135	<a href="mailto:Anna.stomberg@swipnet.se">Anna.stomberg@swipnet.se</a>
Lasse Holmberg	0500/480504	0730/422187	<a href="mailto:Lasse.ewa@telia.com">Lasse.ewa@telia.com</a>
Eva Rabe-Magnusson	0511/80134	0739/997596	<a href="mailto:Eva.rabe-magnusson@fc.skovde.se">Eva.rabe-magnusson@fc.skovde.se</a>
Kerstin Larsson	0500/423257	0768/756477	<a href="mailto:kerstin.skultorp@telia.com">kerstin.skultorp@telia.com</a>
Lena Reisen	0500/416688		<a href="mailto:lena.reisen@telia.com">lena.reisen@telia.com</a>
Cathrine Hengren	0500/483306	0705/147424	<a href="mailto:Cathrine.hengren@fc.skovde.se">Cathrine.hengren@fc.skovde.se</a>
Malte Borg	0500/438170	0500/475338	<a href="mailto:Malte.borg@volvl.com">Malte.borg@volvl.com</a>
Mattias Lång	0511/63628	070/3110754	<a href="mailto:Mattias.lang@skovde.se">Mattias.lang@skovde.se</a>
Åsa Bogren	0500/471526	070/3146422	<a href="mailto:asa.bogren@swipnet.se">asa.bogren@swipnet.se</a>
Thomas Bogren	0500/471526	0500/474981	<a href="mailto:thomas.bogren@swipnet.se">thomas.bogren@swipnet.se</a>
Mats Hedman	0500/484625	076/8255350	<a href="mailto:matshedman@telia.com">matshedman@telia.com</a>
Uno Magnusson	0511-80134	070-5690362	<a href="mailto:uno.ma@telia.com">uno.ma@telia.com</a>
Lars Jakobsson		070/3430327	<a href="mailto:lassejakobsson@hotmail.com">lassejakobsson@hotmail.com</a>
Mikael Karlsson		070-2401470	<a href="mailto:michael.karlsson@skovde.se">michael.karlsson@skovde.se</a>
Johan Lennartson		070/6085013	<a href="mailto:johanlennartson@hotmail.com">johanlennartson@hotmail.com</a>