

# Göteborg Majorna OK

Kul att du och ditt barn gillar orientering och har valt att vara med i Göteborg-Majorna OK (GMOK).

Denna information är till för att hjälpa dig och ditt barn som skall börja i GMOKs 7-8 års grupp. Här har vi sammanställt lite information om hur träningarna fungerar och vad som är viktigt att tänka på. 7-8 års gruppen är en del av GMOK's ungdomsverksamhet som sträcker sig upp till och med 16 års ålder.

**Orientering sker i alla väder och det är okej att springa där det är blött och geggigt.**

## Ledargruppen

Vi som är ledare på barn- och ungdomsträningarna i GMOK har **gedigen kompetens och en vilja att lära ut sporten**. Vissa har orienterat sedan barnsben medan andra har lärt sig sporten i vuxen ålder tillsammans med sina barn. Många ledare har gått **ledarutbildning** för barn och ungdomsorientering. Alla ledare engagerar sig ideellt. Nuvarande ledare i 7-8 årsgruppen är:

- Oskar Ekberg
- Andreas Persson
- Anne Farbot
- Johan och Elin Strand
- Johan Fries
- Viola Eckermark

Vi vill och behöver bli fler ledare. Kanske just du är sugen på att gå in som ledare? Du behöver inte känna att du ska ha goda orienteringskunskaper för att vara tränare utan det finns många olika saker vi kan hjälpas åt med och som behövs inom ledargruppen, det viktigaste är viljan att hjälpa till och att det känns roligt. Prata gärna med någon av oss ledare!

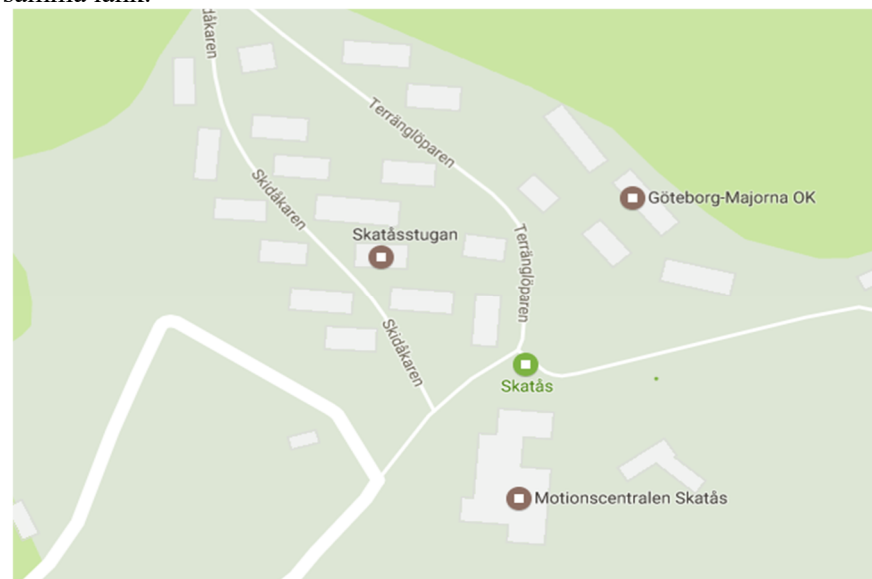
## Träningar

Vår huvudträningsdag är **torsdagar, med start 17:45** vid klubbstugan i Skatås. **Torsdagsträningarna** är en blandning av rörelseglädje och orienteringsträning. Det kan vara allt från orienteringsbanor till lekar och följa John i skogen. Vissa träningar kommer ske i Skatås närområde men mer information om det i detaljplaneringen.

I klubbstugan finns möjlighet att byta om, duscha och basta.

Kom i tid, vi startar med en samling och därefter lämnar vi oftast stugan för att ge oss ut i skogen.

**För att delta på träningen måste du anmäla ditt barn** via kallelsen som distribueras via IdrottOnline. Separat kallelse och informationsmail skickas helgen innan varje träning. Det är viktigt att ni anmäler er så vi vet hur många som kommer. Detta för att vi ska kunna köpa rätt mängd fika och skriva ut lagom många kartor. Om du vill avanmäla dig gör du det via samma länk.



# Göteborg Majorna OK

---

## Namn

På träningen vill vi att barnen har namnlappar på tröjorna. Här ber vi om er hjälp att sätta namnlappar på era barn inför varje träning. Enklast är sporttejp med namnet skrivet på som fästs på yttersta klädesplagget. Namnlappar syftar till att göra det enklare för oss alla att lära oss alla namn.

## Föräldrar

Ni föräldrar är viktiga och vi vill ha med er på träningen! I vissa moment klarar barnen sig själva, men i vissa delar behöver de stöd. Vi vet också att behovet varierar mellan olika barn. I gruppen finns många barn och familjer som provar orientering för första gången, och det finns några som har orienterat lite tidigare. Kom gärna träningsombytt (ej nödvändigt), tänk också på att det kan bli lite kyligt och även vått om fötterna. Ombyte och extra kläder kan lämnas i stugan (i resp. omklädningsrum). Tänk också på att orientering sker med heltäckande klädsel (t-shirt är ok)

## Fika

**Efter varje tävling erbjuds fika.** Fikat är viktigt för att fylla på med energi och också viktigt för att bygga de sociala relationerna och som uppföljning av träningen. Det blir också ett bra gemensamt avslut. Fikat är kostnadsfritt mot att man som förälder hjälper till att ordna fikat till alla barn 7-8 år utifrån ett rullande schema. Ungefär två familjer per gång kommer att ansvara och ni får byta med någon annan om inte tilldelat tillfälle passar. Separat information kring detta kommer. Nya orienteringsfamiljer ordnar fika den andra terminen de är med (slipper alltså första terminen).

## Kostnad

Är du helt ny i klubben kostar nybörjarträning i klubben 650 kr om du startar under våren och 550 kr om du startar under hösten. I medlemskapet ingår subventionering av startavgifter. Ungdomar upp till 16 år betalar för

fyra (4) individuella tävlingar, därefter betalar klubben startavgiften. Därutöver betalar klubben för start i Vårserien, Ungdomsnatt och KM. Vid "ej start" betalar deltagaren startavgiften själv, för KM 25 kr. Deltagande i O-ringen subventioneras inte av klubben.

Möjlighet finns till tre gångers provträning.

Efter första året/terminen är kostnaden endast medlemsavgiften vilken är 130 kr/barn/år

Tänk på att ni vuxna såklart också kan bli medlemmar. Se vidare instruktioner på GMOKs hemsida: [Bli medlem – Göteborg-Majorna OK \(gmok.se\)](http://Bli%20medlem%20-%20G%C3%B6teborg-Majorna%20OK%20(gmok.se))

## Information

Information om kommande träningar, tävlingar och annan information skicka ut via mail och finns på hemsidan, [www.gmok.se](http://www.gmok.se). Dessutom finns ni en **övergripande planering** att ta del av.

Har ni frågor och funderingar är ni också välkomna att maila till: [barn@gmok.se](mailto:barn@gmok.se)

Ni kan även ringa eller skicka SMS till:  
Oskar Ekberg 070 56 56 913

**Det ska bli jättekul att komma igång igen och att träffa er och era barn!**

Hälsningar

GMOK-barnledarna:

