



NYHETSBRIV #1/2020

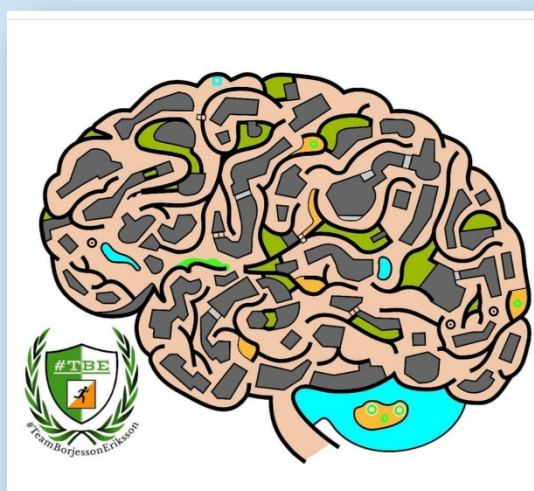
BOHUSLÄN-DALS ORIENTERINGSFÖRBUND – UNGDOMSKOMMITTÉN

VÄLKOMNA TILL ETT NYTT ORIENTERINGSÅR!

— MED MYCKET UNGDOMSAKTIVITETER FÖR 13—16

Ungdomskommittén är den verksamhet i BDOF där vi erbjuder unga orienterare möjlighet att komma ut på speciella ungdomstävlingar och läger. Vår största målgrupp är åldersklasserna för orange och violett nivå. Vår målsättning är att ungdomarna ska lära känna jämnåriga i distriktet och få möjlighet att utveckla sin tekniska förmåga genom att delta i ett antal utvalda ungdomstävlingar.

Nedan presenteras årets aktiviteter, med både gamla och lite nya inslag, som vi hoppas att många ungdomar vill ta del av. Ni som följer våra kanaler vet att vi redan har haft en aktivitet: **Lär dig fokusera**, en föreläsning och workshop med Johan Örtendahl. Den 7 februari samlades drygt 50 medlemmar i distriktet, ung som gammal, med förhoppningen att lära sig hur hålla tävlingsnerverna i styr. Att kunna fokusera och därmed prestera bättre är till nytta i idrott, skola och på arbetsplatsen. Vi hoppas nu att deltagarna får nytta av dessa nya nycklar under säsongen som ligger framför oss. Träffen omfattade även övernattnig i UOK:s klubbstuga, med en gemensam träning på lördagen.



VÅRLÄGER 28–29 MARS PÅ ORUST

28–29 mars bjuds alla aktiva ungdomar 13–16 in till ett träningsläger på Orust. Vi samlas i Brattås CK:s klubbstuga i Henån. Lägret börjar med två träningar på lördag och avslutas med att delta på orienteringstävling i Stenungsund på söndag. Samling på lördag kl 10.00–10.30 och träningen startar kl 11. Man anmäler sig själv till tävlingen i Stenungsund samt ordnar med skjuts/samåkning med andra i distriktet. Det kommer att erbjudas två kanonfina träningar på både orange och violett nivå.

Förkunskapskrav är att du regelbundet deltar i din förenings träningar och att man har provat på orienteringstävling (även U-klass). Ledare från föreningar är också välkomna. Frågor och **anmälan senast fredag 20 mars** till Jenny Arvidsson; jarvidsson2005@gmail.com 0707-622 440



Avgift: matkostnaderna per deltagare faktureras föreningen. Transport till och från lägret (vidare till Stenungsund) ordnas på egen hand. Mer info kommer efterhand.



UNGDOMSSERIEN

Vår kära Ungdomsserie tuffar på för alla mellan inskolning till HD 16. I år vill vi uppmana alla klubbar att delta i mesta möjliga mån så att vi får lite drag i resultatlistan. Serien består i år av fem deltävlingar, som kommer presenteras inom kort i våra kanaler. Det är löparens tre bästa resultat som räknas.

UNIONSMATCHEN 22–24 MAJ I NORGE

Tävlingen är en mycket spännande distriktskamp mellan fyra västsvenska distrikt och fyra norska, där det ingår en individuell tävling på lördagen och stafett på söndagen. I år arrangeras UM av Mjøs-O i Gjøvik/Toten-området, ca en timmes bilresa norr om Oslo.

Du som vill delta är en aktiv orienterare som regelbundet tränar och tävlar på orange eller violett nivå. Inbjudan kommer under mars månad via ungdomskommitténs kanaler (klubbmail och FB-sida).



USM-LÄGER I 26–28 JUNI I FALBYGDEN

Ungdoms-SM arrangeras i år av Falköpings AIK OK. Ungdomskommittén planerar för ett USM-läger helgen 26–28 juni, då vi kommer träna på arrangörens fasta övningsbanor i den fantastiska terrängen i trakterna kring Hökensås. Vi har gemensam resa och logi i Tiarps kursgård.

Du som vill delta är fyllda 15 eller 16 under 2020, och som regelbundet tränar och tävlar på violett nivå. Vi vill även bjuda in löpare fyllda 14 som känner sig säkra på orange nivå och som vill utmana sig på violett nivå. Lägret välkomnar även distriktets juniorer. Inbjudan kommer under april månad.



GÖTALANDSMÄSTERSKAPEN 14–16 AUGUSTI I GÖTEBORG

GM omfattar sprint, långdistans och en stafett för ungdom. Även sprint och medel finns i junior-klasserna. Arrangör för GM 2020 är Frölunda OL och Tolered's AIK. Det rycktas även om en sväng på Liseberg, men då utan ol-skorna. Denna helg vill du inte missa. Inbjudan kommer under juni.

DM-LÄGER 5–6 SEPTEMBER I ED



Alla ni 12 till 16 åringar är välkomna till detta breddläger, som börjar bli en tradition över DM-helgen. I år samlas vi i ESK:s klubbstuga vid Tavlan. Helgen har fokus på medel och långdistans, och tiden mellan tävlingarna fylls med mycket mat och prat. Inbjudan kommer ut under augusti.

UNGDOMS-SM 18–20 SEPTEMBER I FALBYGDEN

USM består av sprint, långdistans och distriktsstafett i HD 15 och 16. I stafetten får även löpare fyllda 14 delta. Ungdomskommittén gör uttagning av distriktets löpare baserat på tidigare prestationer under den gångna säsongen och motivation. Genom att delta på USM-lägret får du goda förutsättningar att lära känna terrängen och kvalificera dig för utmanande orientering.

USM 2020
FALKÖPING



ÖVRIGT

Daladubbeln 17–18 oktober

Som vanligt vill vi flagga för Daladubbeln i slutet av säsongen. Kanske blir det en gemensam buss även i år, med hjälp av Åmål OK som samordnare.

VI ÄR UNGDOMSKOMMITTÉN 2020

JENNY ARVIDSSON (BRATTÅS OK) jarvidsson2005@gmail.com 070-762 24 40

THOMAS BERGSTRAND (UDDEVALLA OK) thomas.bergstrand@gmail.com 070-860 53 67

JENNY EKSTRÖM (STENUNGSUNDS OK) jenny_ekstrom@hotmail.com

FREDRIK OLSSON (UDDEVALLA OK) doktorfrol@gmail.com 0702-83 01 17

TOMAS HERMANSSON (ÅMÅLS OK) tomas.b.hermansson@gmail.com 0730-80 88 00

TOMAS CARLSSON (ÅMÅLS OK) jaghetertomas@gmail.com 070-455 91 39

LINUS LÄNNHULT (EDS SK) linus@lannhult.se 0708-10 76 12.