

# Tullinge SK – ungdomsprogram i orientering 2010

Full fart, full kontroll med Tullinge SK - Stockholms bästa ungdomsklubb!

Välkommen till ett nytt orienteringsår -  
såväl du som är rutinerad som du som är helt ny i klubben!

Lite av det som händer 2010:

- ❑ Inomhusgymnastik i Parkhemsskolan på måndagar fram till påsk, med uppehåll för skollov. Gympan startar sedan igen i oktober.
- ❑ Tisdagsträningar 18.00 från klubbstugan. Det finns ungdomstränare/familjer där varje tisdag, och träningen är anpassad för olika åldersgrupper. Ta med ombyte och 15 kr till soppa/fika.
- ❑ OL-skolan kör igång i mars på onsdagar och håller på till slutet av september.
- ❑ Teknikträning på torsdagar. Orange/violetta/svarta banor finns.
- ❑ Ungdomsserien avgörs även i år med fyra deltävlingar, två i vår och två i höst.
- ❑ Vårläger i april på Gålö i samband med orienteringstävlingar.
- ❑ Första helgen i maj satsar vi på Ungdomskavlen på 10-mila i Finspång.
- ❑ Tävlingsresa med hela klubben till Örebro i Kristi Himmelfärdshelgen.
- ❑ Sommarläger i början av juni tillsammans med ungdomar från hela Stockholm.
- ❑ Lida Loop är en MTB-tävling som TSK arrangerar 12 - 13 juni. Klubbens ungdomar tävlar gratis!
- ❑ Checkpoint i augusti - Lekar och orienteringsövningar dagtid under en hel vecka!
- ❑ I augusti åker vi gemensamt med buss till U-10-mila i Sparresäter, Västergötland.
- ❑ Traditionsenligt åker vi till Dala-Dubbeln i Falun i oktober.
- ❑ Säsongs sista stafett är Smålandskavlen i Tranås.
- ❑ I november är det höstavslutningen med "Det stora prisbordet" .

Tullinge SK's ungdomskommittés Verksamhetsplan finns bilagt i programmet, där kan du bl.a. läsa om ungdomarnas övergripande mål, mål för 2010 och vilka aktiviteter som planeras.

## Kontakter:

### Orienteringskontakt upp tom 10 år (födda 2000 och yngre):

Jessica Sjöberg	778 55 51	0738-12 33 04	<a href="mailto:jessica.sjoberg1@tele2.se">jessica.sjoberg1@tele2.se</a>
Anna-Lena Långheim	778 21 61	0709-50 43 40	<a href="mailto:anna-lena.langheim@bredband.net">anna-lena.langheim@bredband.net</a>
Jacob Bolin	734 96 66	0706-03 80 73	<a href="mailto:Jacob.Bolin@ap4.se">Jacob.Bolin@ap4.se</a>
Lisa Leickt	778 07 57	0705-74 76 79	<a href="mailto:leickt@telia.com">leickt@telia.com</a>

### Orienteringskontakt 11-12 år (födda 1998-1999):

Patrick Leickt	778 07 57	0702-88 35 84	<a href="mailto:leickt@telia.com">leickt@telia.com</a>
Johanna Einarsson	778 22 57	0708-92 61 21	<a href="mailto:johanna_einarsson@hotmail.com">johanna_einarsson@hotmail.com</a>
Ewert Engstedt	778 28 99	0739-88 46 11	<a href="mailto:engstedt.ewert@bredband.net">engstedt.ewert@bredband.net</a>

### Orienteringskontakt 13-14 år (födda 1996-1997):

Linn Pettersson	778 81 05	0734-00 03 22	<a href="mailto:linnpettersson_ol@yahoo.se">linnpettersson_ol@yahoo.se</a>
Kicki Skog	778 82 48	0763-27 29 91	<a href="mailto:kicki.skog@mnd.su.se">kicki.skog@mnd.su.se</a>

### Orienteringskontakt 15-16 år (födda 1994-1995):

Lena Sundqvist	778 27 94	0704-15 38 89	<a href="mailto:lena.sundqvist@edu.botkyrka.se">lena.sundqvist@edu.botkyrka.se</a>
Per Lengquist	778 95 03	0733-78 01 85	<a href="mailto:per@lengquist.se">per@lengquist.se</a>

### Orienteringsstafetter:

Lena Sundqvist	778 27 94	0704-15 38 89	<a href="mailto:lena.sundqvist@edu.botkyrka.se">lena.sundqvist@edu.botkyrka.se</a>
----------------	-----------	---------------	--

# Ungdomsprogram 2010

På klubbens hemsida [www.tullingesk.se](http://www.tullingesk.se) under **TSKung** hittar du varje vecka, under tävlingssäsongen, aktuell information om vad som händer, samlingstider, samlingsplatser mm.


Om du inte har skjuts till någon träning eller tävling eller om du har andra frågor, ring någon av ungdomsledarna så ska vi försöka hjälpa dig!


**SOFT** = Svenska Orienteringsförbundet, hemsida [www.orientering.se](http://www.orientering.se) Här hittar du tävlingsprogram mm.

**StOF** = Stockholms Orienteringsförbund, hemsida [www.orientering.se/stockholm](http://www.orientering.se/stockholm) Här hittar du information om det som gäller dig som Stockholmsorienterare, U-serieställningen, UP-prislistan mm.

## Symbolförklaringar till ungdomsprogrammet:


 = orienteringstävling. Anmälan görs via [www.tullingesk.se](http://www.tullingesk.se), **Tävlingsanmälan** i menyraden till vänster.

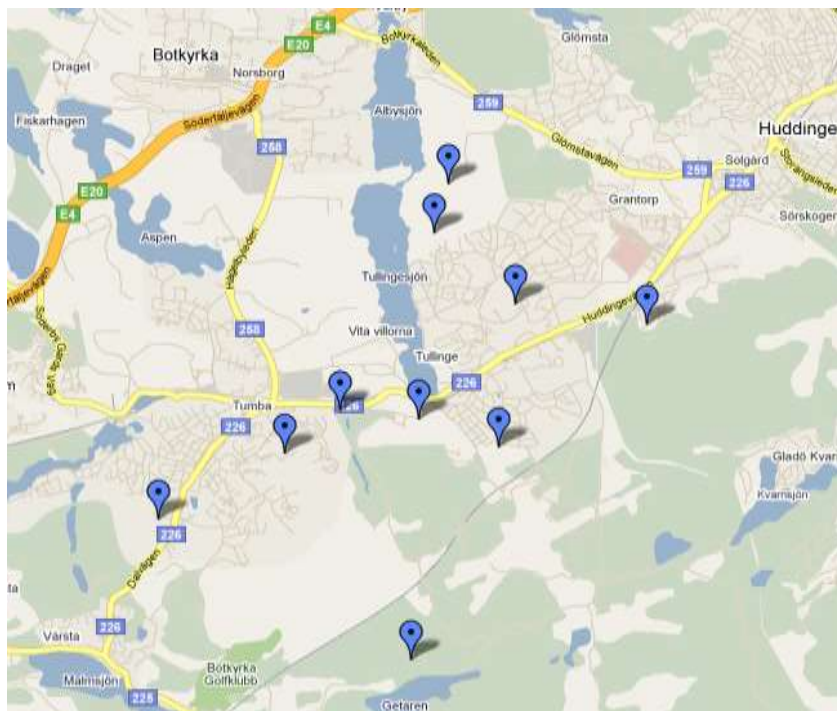
 = orienteringsstafett. Anmälan sker på lista på ungdomarnas anslagstavla i klubbstugan.

 = U-serien (ungdomsserien) är en lagtävling där både goda resultat och stort deltagande från klubbarna premieras. Ungdomsserien genomförs i tre steg, först två kretstävlingar sedan en regionsfinal och avslutningsvis en final. Deltagande föreningar får poäng vid varje deltävling som de tar med sig till den avslutande finalen. Tullinge SK vann 2009 (igen!). Alla ungdomar anmäls till tävlingarna av ungdomsledarna, om du inte kan delta meddela din ansvarige ungdomsledare i god tid!








































 = UP-tävling dvs. StOFs ungdomspristävling för klasserna HD12-HD16. Elva tävlingar under året varav resultat från de fem bästa tävlingarna räknas. UP-avslutning med prisutdelning i oktober.



































 = sommartävling, även ungdomarna betalar startavgiften.

 = OL-skola (orienteringskola). Samlingsplats, följ länken <http://bit.ly/OL-skolor2010> för mer detaljerad karta eller se programmet. Läs även gärna under **TSKung** om ev annan info!



Datum:	Aktivitet/tävling:	Arrangör/plats:	Tid/övrigt:
Lö 23 jan	StOFs 15-16 projektet Träff 2	Tullinge SK, Klubbstugan	
Sö 24 jan	StOFs 13-14 träffar varandra Träff 1	Turebergs IF/Rotebro IS OK	
Lö 13 feb	StOFs 13-14 träffar varandra Träff 2	Skogsluffarnas OK	
Sö 14 feb	StOFs 15-16 projektet Träff 3	Täby OK	
Lö 13 mars	Uppstartsläger med övernattnig Studiecirkel 1	Klubbstugan	
Sö 14 mars	Uppstartsläger	Klubbstugan	
On 17 mars	Studiecirkel 2	Klubbstugan	18.00
Fr 19 mars	🏁 Jubileumsdubbeln natt	Bromma-Vällingby INSTÄLLD	
Lö 20 mars	🏁 Jubileumsdubbeln, dag	Bromma-Vällingby INSTÄLLD	
Sö 21 mars	🏁 🏃 Måsenstafetten	OK Måsen INSTÄLLD	
On 24 mars	Studiecirkel 3/"Äventyr i Brantanland"	Klubbstugan	18.00
Lö 27 mars	🏁 OK Tors Ungdomstävling	OK Tor INSTÄLLD	
Sö 28 mars	SprintStafett 16.30 + Bad 18.00	Storvretsbadet	
On 31 mars	🗺 OL-skola 1, "Äventyr i Brantanland"	Klubbstugan	18.00
On 31 mars	StOFs 15-16-projektet Träff 4	Järfälla OK	
On 31 mars	StOFs 13-14 träffar varandra Träff 3	Söders SOL	
Fr 2 april	🏁 Kjulas Påsk-OL, långdistans	Kjula IF INSTÄLLD	
Lö 3 april	🏁 Arosträffen, medeldistans	Västerås SOK INSTÄLLD	
Sö 4 april	🏁 Arosträffen, långdistans	Västerås SOK INSTÄLLD	
Må 5 april	🏁 Klemmingekampen, långdistans	OK Klemmingen	
On 7 april	🗺 OL-skola 2, "Äventyr i Brantanland"	Klubbstugan	18.00
Fr 9 april	🏁 Grymnatta, Natt-DM	Väsby OK	👉
Lö 10 april	🏁 Kringelträffen, långdistans	Södertälje-Nykv INSTÄLLD	
Sö 11 april	🏁 SOLVarvet, långdistans	Skarpnäcks OL INSTÄLLD	👉
On 14 april	🗺 OL-skola 3	Harbro	18.00
Sö 18 april	🏁 🏃 Kolmårdskaveln	Krokeks OK och Åby SOK	
Ti 20 april	🏁 🏃 10-milarepet	OK Älvsjö-Örby	
On 21 april	🗺 OL-skola 4	Stendal	18.00
	Vår läger och UP-tävlingar på Gålö med övernattnig för HD10 - HD16. Kostnad tas ut.		
Lö 24 april	🏁 Ravinenträffen, medeldistans	OK Ravinen	
Sö 25 april	🏁 Söders orientering, långdistans	Söders SOL	👉
Ti 27 april	10-milasamling, löpning och info	Klubbstugan	18.00
On 28 april	🗺 OL-skola 5	Björnkulla	18.00
Lö 1 maj	🏁 🏃 Ungdomskaveln på 10-mila	Finspångs SOK/ OK Denseln	
On 5 maj	🏁 Sprint-DM	Haninge SOK	👉
Lö 8 maj	🏁 Mörtsjödubbeln, långdistans	Snättringe SK	👉
Sö 9 maj	🏁 Mörtsjödubbeln, medeldistans	Skogsluffarnas OK	
Ti 11 maj	🏁 🏆 Ungdomsserien, kretstävling 1	Tullinge SK	
To 13 maj	🏁 Närkekvartetten 1, långdistans	KFUM Örebro OK	Tävlingsresa med klubben: Info på hemsidan Kostnad tas ut
Fr 14 maj	🏁 Närkekvartetten 2, medeldistans	KFUM Örebro OK	
Lö 15 maj	🏁 Närkekvartetten 3, långdistans	Hagaby GOIF	
Sö 16 maj	🏁 Närkekvartetten 4, medeldistans	Hagaby GOIF	

On 19 maj	 Stockholm City Cup 1	Ålsten	
To 20 maj	  Ungdomsserien, kretstävling 2	IFK Tumba	
On 26 maj	 Stockholm City Cup 2	Långholmen	
On 26 maj	 OL-skola 6	Klubbstugan	18.00
To 27 maj- Sö 30 maj	Ungdoms-SM-läger i Örnsköldsvik för löpare uttagna av StOF.		
Lö 29 maj	OK Måsens ungdomstävling	OK Måsen	
On 2 juni	 Stockholm City Cup 3	Karlberg	
On 2 juni	  OL-skola 7	Klubbstugan	18.00
Fr 4 juni- Sö 6 juni	StOF's sommarläger vid Rösjö Ångar	Turebergs IF/Rotebro IS OK	Kostnad tas ut
Sö 6 juni	 Sommarlandssprinten	IK Gandvik, Skara	Fri entré
On 9 juni	  OL-skola 8 Sprint-KM för ungdom och våravslutning		18.00
Lö 12 juni	Lida Loop, MTB-tävling	Tullinge SK	
Sö 13 juni	Lida Loop, MTB-tävling	Tullinge SK	
To 17 juni	StOFs 13-14 träffar varandra Träff 4	Skarpnäcks OL	
Må 28 juni- Lö 3 juli	Rikslägrer i Sälen, HD 13-16	StOF	Kostnad tas ut
Må 5 juli- On 7 juli	 Ravinens trekvällars, etapp 1-3	OK Ravinen	
Fr 9 juli- Sö 11 juli	 Eskilstuna Weekend, etapp 1-3	Ärla IF	
Sö 25 juli- Fr 30 juli	 O-ringen 5-dagars, etapp 1-5	Örebro	
On 4 aug	U-10-milasamling, löpning och info	Klubbstugan	18.00
Fr 6 aug	  U-10-mila	Sparresäter, Västergötland	Kostnad tas ut
Lö 7 aug	  U-10-mila	Sparresäter, Västergötland	Kostnad tas ut
Må 9 aug- On 11 aug	StOF's HD14-läger, uttagning av StOF	Domarudden	Kostnad tas ut
On 11 aug- Fr 13 aug	StOF's HD12-läger, uttagning av StOF	Domarudden	Kostnad tas ut
Fr 13 aug	  Teamsprint	Centrum OK	
	StOF arrangerar HD14-resa till Svealandsmästerskapen. Kostnad tas ut.		
Lö 14 aug	 Svealandsmästerskapen, långdistans	OK Hedströmmen	
Sö 15 aug	 OL-rounden, medeldistans	OK Hedströmmen	
Sö 15 aug	 SOLVarvet, långdistans	Skarpnäcks OL	
Må 16 aug- On 18 aug	 Checkpoint, dagläger i Brantan	Klubbstugan	
On 18 aug	  Melkers Minne	Södertälje-Nykvarn OF	
Lö 21 aug	 Attundarundan, långdistans	Attunda OK	
Sö 22 aug	 Attundarundan, medeldistans	Attunda OK	
On 25 aug	  Ungdomsserien, regionsfinal	Snättringe SK	
Fr 27 aug	 Ungdoms-SM, sprint	OK Nolaskogsarna	För löpare uttagna av StOF.
Lö 28 aug	 Ungdoms-SM, långdistans	OK Nolaskogsarna	
Lö 28 aug	 Hellasdubbeln, medeldistans	SOIK Hellas	
Sö 29 aug	 Ungdoms-SM, distriktsstafett	OK Nolaskogsarna	
Sö 29 aug	 Hellasdubbeln, långdistans	SOIK Hellas	

Ti 31 aug	Terräng-KM	Klubbstugan	
On 1 sept	 OL-skola 9	Lida	18.00
Lö 4 sept	 OK Älvsjö-Örby, långdistans	OK Älvsjö-Örby	
Sö 5 sept	 Bromma-Vällingby SOK, medeldist.	Bromma-Vällingby SOK	
On 8 sept	 OL-skola 10	Broängsskolan	18.00
Lö 11 sept	 DM långdistans	IFK Tumba	
Sö 12 sept	 DM medeldistans	Mälarhöjdens IK	
On 15 sept	 OL-skola 11	Skyttbrink	18.00
Fr 17 sept	 Nacka by night, natt	OK Ravinen	
Sö 19 sept	  Stafett-DM	Rånäs OK	
On 22 sept	 OL-skola 12	Storvreten	18.00
Lö 25 sept	  Österåkerskavlen	OK Österåker	
On 29 sept	  Natti-natti	IFK Enskede	
On 29 sept	 OL-skola 13	Klubbstugan	18.00
Sö 3 okt	  Ungdomsserien, final	Waxholms OK	
Lö 9 okt	  25-mannakavlen	Täby OK/Vallentuna-Össeby	
Sö 10 okt	 25-mannakorten	Järfälla OK/Väsby OK	
Lö 16 okt	  Dala-Dubbeln Stafett	Karlsbyhedens IK/Korsnäs IF	Kostnad tas ut
Sö 17 okt	  Dala-Dubbeln Patrull	Karlsbyhedens IK/Korsnäs IF	Kostnad tas ut
Ti 19 okt	 Natt-KM för ungdomarna	Klubbstugan	18.00
Sö 24 okt	UP-avslutning med prisutdelning	Bromma-Vällingby SOK	
Fr 29 okt	 Haningenatten, natt	Haninge SOK	
Lö 30 okt	  Smålandskaveln	SOL Tranås	
Sö 31 okt	  Smålandskaveln	SOL Tranås	
Sö 7 nov	 Höstlunken, patrulltävling	Snättringe SK	
Lö 13 nov	StOFs 15-16-projektet uppstart 2011 Träff 1 (för 95:or och 96:or)	OK Ravinen	
Sö 14 nov	StOFs 15-16-projektet uppstart 2011 Träff 1 (för 95:or och 96:or)	OK Ravinen	
Lö 20 nov	Höstavslutning med fika, prisutdelning och "Det stora prisbordet"	Falkbergsskolans matsal	14.00 - 16.00

# VERKSAMHETSPLAN FÖR TULLINGE SK´S UNGDOMSKOMMITTÉ 2010

## Övergripande mål

- Att bedriva en attraktiv, rolig och kvalitativ god verksamhet, som resulterar i nya duktiga orienterare som kan föra Tullinge SK´s tradition vidare som elitklubb.
- Att kunna erbjuda ungdomar en spännande och meningsfull fritidsaktivitet där gemenskap och socialt umgänge är nyckelord.
- Att bidra med kontinuerlig påfyllning av nya OL-ungdomar och aktivt arbeta för att behålla de som redan är i verksamheten, allt för att inga glapp i åldersfördelningen skall uppstå.

## Mål 2010

- Att vara bland de fem bästa med första laget samt bästa andra lag på U-10-mila i klassen D18.
- Att i klassen HD18 på U-10-mila ställa upp med ett eget lag och placera sig bland de 30 bästa.
- Att med vårt slagkraftigaste lag placera oss bland de 15 bästa i ungdomsklassen på 10-mila samt ställa ytterligare tre lag på startlinjen.
- Att genomföra en tävlingsresa och ett träningsläger.
- Att förmå de nya i OL-skolan 2009 att börja tävla och träna regelbundet, samt utbilda och intressera deras föräldrar genom en vuxenkurs.
- Att vinna Stockholms ungdomsserie och återigen uppnå drömgränsen 10 000 poäng.
- Öka närvarotalet på OL-skolan (2009 var snittet på OL-skolan 55,3 st/gång).
- Öka orienteringskompetensen bland alla ungdomar.

## Veckoplan 2010

Måndag	Gymnastik	vår/höst, de yngre ungdomarna separat och de äldre på vuxengymnastiken
Tisdag	Löpträning	hela året från klubbstugan
Onsdag	OL-skola	vår/höst, orienteringsteknikträning för alla ungdomar
Torsdag	Löp/OL-träning	hela året, för de äldre ungdomarna tillsammans med juniorer/seniorer
Lördag/Söndag	Tävlingar	under säsongen, övrig period enligt klubbens huvudträningsprogram

## Månadsplan 2010

Januari	Skridskooorientering
Februari	Äventyrsexpedition (bowling, pulka, pimpling...) Badäventyr
Mars	Studiecirkel OL-teknik, tre grupper Helgläger upptakt OL-skolan startar Måsenstafetten OK Tors ungdomstävling
April	Natt-DM UP-tävlingar med övernattnig på Gålö Kolmårdskavelt
Maj	10-mila U-serien omgång 1 och omgång 2 (Tullinge arrangerar 1:a omgången) Tävlingsresa med hela klubben Lång-KM Stockholm City Cup 1 & 2
Juni	Stockholm City Cup 3 StOFs sommarläger Våravslutning med Sprint-KM Rikslägrer
Juli	O-ringen i Örebro
Aug	Ungdomens 10-mila (bussresa) StOF HD12-läger och HD14-läger Checkpoint Terräng-KM och Medel-KM Regionsfinal Ungdomsserien (Snättringe SK) Ungdoms-SM
September	Österåkerskavlen DM tävlingar (lång, medel, stafett)
Oktober	Final Ungdomsserien (Waxholm) Natt-KM Dala-Dubbeln och Smålandskavlen StOF´ s UP-avslutning
November	Höstavslutning med stora prisbordet