

## IF Thors barn- och ungdomsverksamhet 2025

Välkomna till IF Thors träningar 2025! Här har du chansen att prova på orientering, lära dig grunderna och fortsätta utvecklas utifrån den nivå du är på, oavsett ålder. Vi tränar orientering från slutet av mars till skolavslutningen i juni, därefter sommaruppehåll och start igen när höstterminen startar fram till höstlovet.

Är du ny i klubben, skapar du medlemskap via hemsidan. Högst upp i högra hörnet på hemsidan finns "[Skapa konto](#)" där du fyller i kontaktuppgifter mm. Vi tillämpar 3 gångers "prova-på". Se avgifter under "[Medlems- och tävlingsavgifter](#)".

Är det något ni inte får svar på via det här dokumentet är det bara att maila ungdomsledarna med er fråga: [olungledare@ifthor.se](mailto:olungledare@ifthor.se)

### Thorsdags-träningar

På Thorsdags-träningarna lär vi ut grunderna i orientering för alla intresserade, från 7 år och äldre. Vi delar in oss i grupper efter ålder och svårighetsnivå enligt orienteringsförbundets "[utvecklings-färg-trappa](#)". Barn som är 7-8 år (grön grupp) måste ha medföljande vuxen på träningarna men även vit grupp kan kräva närvaro av vuxen (stäm av med ledarna). Vuxna nybörjare tränar med orange grupp.

Vi samlas 10 min innan varje träningstillfälle (kl 17.50) och träningen startar 18:00. De yngre grupperna (grön och vit) tränar 1 timma och de äldre i ca 1,5 timmar. Träningarna är på olika ställen i och runt Uppsala. Se programmet nedan. Närmare information om samlingsplats kommer från ledarna dagarna före träningen och publiceras även på vår hemsida: [www.ifthor.se](http://www.ifthor.se).

### Tisdags-träningar

Under mars-oktober samlas vi på tisdagar kl. 18:00 för att träna orienteringsteknik. Även tisdagsträningarna är på olika ställen i och runt Uppsala. Banorna genomförs på egen hand eller i grupp och fungerar för orange och ultraviolet grupp (eventuellt även gul grupp beroende på vana och föräldrastöd).

Till tisdags-träningarna måste man anmäla sig för att tillräckligt antal kartor ska finnas. Läs mer om tisdags-träningarna i kalendariet på [www.ifthor.se](http://www.ifthor.se). Länk till anmälan finns i kalendariet.

### Tävlingar och läger

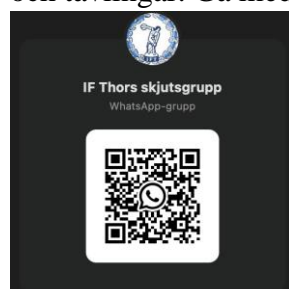
I programmet finns ett antal tävlingar i närområdet och ett par helgläger. Tävlingarna har banor för alla nivåer inklusive banor där man kan skuggas (följas upp) av en medföljande. Man kan delta i sin åldersklass eller välja bana själv efter längd och svårighet. Det går också orientera tillsammans med en kompis i öppen klass. Mer information om läger och tävlingar kommer från ledarna i respektive grupp. Tävlingsavgiften för barn, ungdom, junior (upp till och med 20 år) subventioneras helt av föreningen.

### Utrustning

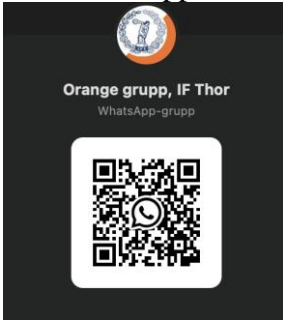
När man orienterar är det bra om man har kläder och skor som är lätta att röra sig i och som man inte är rädd att smutsa ner. Se till att ben och bål är täckta av tyg vid orientering i skog för att undvika rivsår. Du kan ladda ner ett informationsblad om andra tips på [orienteringsutrustning på vår hemsida](#).

### Transport

Vi har en skjutsgrupp där ungdomar kan söka transport till bl a tisdagsträningarna, torsdagsträningar, läger och tävlingar. Gå med via:



## Grupper och ledare 2025

Grupp	Ålder	Ledare	Kommunikation
Grön	Ca 7-8 år	Linda Wählström (0722331982)	Via WhatsApp, nås via QR- koden: 
Vit	Ca 9-10 år	Rikard Boman (070-3641981), Marie Enberg, David Dahlgren, Peter Dahlberg	Via mejl
Gul	Ca 11-12 år	David Höglund (073-9182458), Johanna Carlsson, Jesper Hedberg	Via WhatsApp, nås via QR- koden: 
Orange	Ca 13-14 år	Johanna Stropp-Grybäck (073-3152473), Henrik Wählström, Henrik Åberg, Helena Widegren	Via WhatsApp, nås via QR- koden: 
Ultraviolett (UV)	Från ca 14 år	Sara Lind (070-6042322), Mats Jonsell, Peter Jaxgård (070-2836880),	Via WhatsApp och mejl 
Vuxna nybörjare		Anders Greijer (070-6223922)	Via mejl

## Program VT2025

**Thorsdagsträningar**, läger och urval av *tävlingar* i närområdet. Tävligen U-ringen tillkommer med tre tillfällen i maj. Programmet uppdateras när dessa datum är spikade. För tisdagsträningarna, se kalendariet på [www.ifthor.se](http://www.ifthor.se). För info om tävlingarna och fler tävlingar, se Eventor ([www.eventor.se](http://www.eventor.se))

Veckodag	Datum	Plats/aktivitet
Tors	13-mar	Vinterträning (grön till orange)
Lör-sön	15-16 mar	Upptaktsdag i Sigtuna för ungdomar i distriktet samt Upptaktsläger Upplandstruppen
Tors	20-mar	Vinterträning (grön till orange), avslutning
Tors	27-mar	Thorsdagsträning, IF Thors klubbstuga i Lurbo, <b>Start på orienteringssäsongen 2025!</b>
Lör-sön	29-30 mar	Gul, orange och UV: Klubbläger (Måsen), Nyköpingstrakten
Tors	03-apr	Thorsdagsträning, IF Thors klubbstuga i Lurbo
Lör	05-apr	Länamedeln, medel; Länna
Sön	06-apr	Attunda OK, medel; Sollentuna
Tors	10-apr	Thorsdagsträning, återkommer om plats
Lör	12-apr	Järlas medel,
Sön	13-apr	Enenracet, medel; Enköping
Tors	17-apr	Påskäggsorientering, vid Slottet, Skärtorsdagen, IF Thor arrangerar, karta köps via UNT
Fre	18-apr	Uppsala möte, natt; Stenhagen
Lör	19-apr	Uppsala möte, sprint
Sön	20-apr	Uppsala möte, medel
Mån	21-apr	Uppsala möte, lång; , IF Thor arrangerar
Tors	24-apr	Thorsdagsträning, återkommer om plats
Lör	27-apr	Pålamalmsdubbeln, lång, Snättringe/Tullinge
Sön	28-apr	Pålamalmsdubbeln, medel, Snättringe/Tullinge
Tors	01-maj	"Silverjakten, medel; Sala IFK Lidingös medeldistans"
Tors	08-maj	Thorsdagsträning, Plantskolan, Lunsen
Lör	10-maj	Roslagshelg, dag 1, lång
Sön	11-maj	Roslagshelg, dag 2, medel
Tors	15-maj	Thorsdagsträning, återkommer om plats
Lör	17-18 maj	Distriktsläger, grön till UV-grupp, Rasbo, IF Thor arrangerar
Tors	22-maj	Sprint-DM, OLG, Vi tränar på sprint
Sön	25-maj	Järfällasprinten, Stockholm
Tors	29-maj	Helgdag, träning utgår
Sön	01-jun	Slottssprintstafetten och Slottssprinten; Sigtuna
Tors	05-jun	Thorsdagsträning, återkommer om plats
Fre-sön	6-8 jun	Klubbresa till Hälsingland, Ösatträffen, 3-dagars tävling
Tors	12-jun	Thorsdagsträning, <b>Sommaravslutning IF Thors klubbstuga</b> , Lurbo
Mån-fre	23-27 juni	Rikslägrät Sommar. Läger för 13-16 år; Idre fjäll