

MEDLEMSGUIDE

STIGMÄNNEN KARLSHAMNS OK

En fungerande verksamhet bygger på alla medlemmars engagemang. Därför är det viktigt att du känner till hur klubben fungerar - vad du kan hjälpa till med utifrån dina egna förutsättningar och vad du kan få ut av klubben - det kan du läsa om i denna Medlemsguide!



STIGMÄNNEN KARLSHAMNS OK

MER INFORMATION

info@stigmannen.se

www.stigmannen.se

facebook.com/stigmannen

Medlemsguide Stigmännen Karlshamns OK // v 2018

Till dig som är medlem i Stigmännen Karlshamns OK

Stigmännen vill vara en klubb där alla skall känna sig välkomna. Vi tränar både orientering och löpning och vill att våra aktiviteter ska ge möjlighet till både bra träning och gemenskap. Du kan delta i vår verksamhet oavsett ambitionsnivå och ålder - för dig som vill ha en utmaning i din träning, nya upplevelser i naturen och för dig som vill ha en perfekt aktivitet för hela familjen. Hos oss får du möjlighet till nya upplevelser och en ny utmaning i din träning oavsett ålder!



Stigmännen - Vision och strategi

Stigmännen Karlshamns orienteringsklubb bildades år 1935. Vi är ca 300 medlemmar varav hälften är aktiva i verksamheten. Vi har nära från ord till handling och det finns stor möjlighet för dig som klubbmedlem att påverka klubbens verksamhet genom att föreslå och driva olika frågor och projekt.

Vision

"Allt fler antar utmaningen att röra mer på sig och upptäcker vår spännande natur".

Strategi

För att nå vår vision har vi en strategi för hur vi vill utveckla klubben. Den kan sammanfattas i följande fyra delar.

- Attraktiva och spännande träningar
- En arrangör av världsklass
- Spännande kartor
- Glädje och gemenskap



Organisation

Klubben leds av en styrelse. En stor del av arbetet sker i våra sju kommittéer som du ser nedan. Förutom kommittéerna finns vissa huvudfunktionärer med ett speciellt ansvarsområde samt projektgrupper.

STYRELSE	Arrangemang	Kartor	Naturpass
Träning	Ungdom	Stug o mtrl	Trivsel

Vår klubbstuga - Villa Solvik

Villa Solvik ligger vid havet intill strandpromenaden och Vaggabadet, med träningsterräng precis utanför. Vi samlas ofta vid Solvik. Här finns kök och ett stort samlingsrum med plats för upp till 50 sittande. Utanför huset nere vid havet finns en grillplats och är det fint väder är vi så klart ute! På ovanvåningen finns ett samlingsrum samt två mindre omklädningsrum med dusch.

Vi hyr ut Solvik till föreningar och organisationer som vill använda Solvik för läger eller möten. Som medlem hyr du Solvik till ett reducerat pris. Två gånger per år bjuder Stugkommittén in till städ- och materialkvällar i Solvik då vi hjälps åt att fixa till vår klubbstuga och vårt material.

Våra träningar

STRATEGI "Attraktiva och spännande träningar är grunden i Stigmännens verksamhet. Hos oss finns möjlighet till effektiv och rolig träning oavsett nivå."

Att träna ska vara roligt. Det blir det genom att vi är många som tränar ihop och att träningen är varierad och utmanande. Vi har träningar under hela året där vi springer intervaller, back-träningar och distanslöpning, både på asfalt, på stigar och i skogen och vi har orienteringsträningar för alla åldrar och nivåer. Vi försöker anpassa träningarna så att det ska passa ambitions- och konditionsnivån. Särskilt viktigt är att erbjuda träningar för ungdomar. Eftersom orientering går att utöva i alla åldrar är det den perfekta familjesporten och vi tränar ofta hela klubben tillsammans.

Nedan ser du en översikt på våra träningar under året! Våra stora träningsdagar är tisdagar för löpning och onsdagar för orientering. Välkommen du också till någon av våra träningar!

	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC			
TISDAGAR	Löpträning tempo/backe														
ONSDAGAR	Ungdomsträning			↔		Klubbträning		Sommar-uppehåll		Klubbträning		↔		Ungdomsträning	
TORSDAGAR	Trailrunning by night					Orienteringsträning				Orienteringsträning		Trailrunning by night			
SÖNDAGAR	Öppet hus-träning														

TISDAGAR

LÖPTRÄNING TEMPO/BACKE

TISDAGAR innebär Tisdagsträning - löpträning med olika typer av tempo- och backträning. Träningen är upplagd så att alla kan vara med på sin nivå. Karlshamns roligaste och effektivaste konditionsträning vågar vi lova!

ONSDAGAR

KLUBBTRÄNINGAR

På onsdagar under sommarhalvåret har vi klubbträningar. Vi tränar då orientering och samlas på olika platser runt Karlshamn, men återkommer ofta till vår klubbstuga Villa Solvik. Träningen är till för alla, ung som gammal, rutinerad som nybörjare.

TORSDAGAR

ORIENTERINGSTRÄNING

Under sommarhalvåret tränar vi orientering runtom Karlshamn och ibland lite längre bort för att uppleva olika terrängar. Det finns en svår teknikbana, där du utmanas i olika orienteringsmoment och även en enklare bana.

SÖNDAGAR

ÖPPET HUS

Söndagar under januari-mars har vi Öppet Hus-träning från vår klubbstuga. Då har vi olika rundor med trailrunning samt en bana med lättare orientering. Klubben bjuder på soppa och mackor efter träningen.

ONSDAGAR

UNGDOMSTRÄNINGAR

Under större delen av året har vi ungdomsverksamhet på onsdagar med orienteringsträningar, strapatser och andra utmaningar. Under sommarhalvåret är ungdomsträningen en del av Klubbträningen. Vi ser gärna att föräldrar deltar vid träningarna, antingen genom att hjälpa sina egna och andras barn eller att ibland kunna springa själv.

TORSDAGAR

TRAILRUNNING by NIGHT

Ett upplevelsepass där vi springer med pannlampa på våra reflexrundor, på stigar och i terrängen runt Karlshamn. Kom och upptäck den sanna tjusningen med att fullständigt behärska mörkret.

Vi bygger vår verksamhet på ledare som jobbar ideellt och vi har ingen anställd. För att träningsverksamheten ska fungera har vi behov av att våra medlemmar hjälper till. Det kan vara att du är med som uppföljare på en ungdomsträning, hänger ut eller plockar in kontroller till träning, lägger banor eller fixa fika.

Ungdomsverksamheten och föräldraengagemang

Vår ungdomsverksamhet bedrivs året runt. Våra ungdomsträningar är anpassade efter olika åldrar och orienteringsfärdigheter enligt det färgsystem för svårighetsgrader som finns inom orienteringen. Onsdagar är vår huvudsakliga träningsdag för ungdomar. Äldre ungdomar kan dock delta på samtliga av klubbens träningar för att få möjlighet till fler träningar.

Föräldrarnas engagemang är oerhört viktigt. Stigmännen har ingen obligatorisk lottförsäljning eller liknande. Vi vill istället att föräldrar ska engagera sig och lägga tid på att delta i barnens och ungdomarnas aktiviteter. Orientering är en familjesport och du som förälder kan förutom att hjälpa ditt eget och andras barn själv delta i verksamheten och få en rolig och utmanande tränings- och tävlingsutmaning.

Träningsläger

Varje vinter åker vi på träningsläger i den härliga kustterrängen vid Åhus. Vi har ett gemensamt boende, tränar mycket, äter mycket och umgås mycket. Lägre lockar runt 50 medlemmar att delta och är subventionerat av klubben.

Klubben sponsrar ungdomar upp till 20 år, med hälften av avgifter till orienteringsläger, med undantag för läger där man blivit uttagen av Blekinge OF – då subventionerar klubben hela kostnaden.

Mer än bara träning - glädje och gemenskap

STRATEGI *"Vi ska ha en verksamhet som bygger på engagemang från våra medlemmar, är nyskapande och har aktiviteter i och runt omkring idrotten, som är tillgängliga och tilltalande för många och skapar glädje, gemenskap och ökad hälsa."*

Vår verksamhet sträcker sig längre än till enbart träningar. Den sociala gemenskapen är viktig för att klubben och medlemmarna ska utvecklas och ha roligt. Vi anordnar därför matlagningskurser för att vi ska kunna äta rätt när vi tränar, föreläsningar om speciella teman och studiecirklar. Vi gör spännande utflykter och arrangerar klubb dagar med orienteringstema - ofta till skärgården där vi har kartor på de flesta skärgårdsöar. Vi arrangerar varje år en klubbkavle - där det viktigaste är att vi tränar tillsammans, äter gott och har trevligt ihop. I december springer vi Lussejoggen med fackeltåg och julfika efteråt. Året inleder vi med en julfest!



Våra arrangemang

STRATEGI *"Stigmännen ska vara en arrangör av världsklass och arrangera orienteringstävlingar som är nyskapande, har hög kvalitet och lockar fler till orienteringssporten. Vi ska utnyttja de unika*

förutsättningar som finns i vårt närområde för att skapa spännande arrangemang och aktiviteter som leder till att få fler att röra sig och upptäcka vår natur, oavsett tempo och ambition.”

Vi arrangerar varje år Havs-OL - orientering vid havet - i den spännande terrängen som finns runt Karlshamn. Det är tävlingar under två dagar med 700-1000 startande per dag från ett 100-tal klubbar i Sverige och grannländerna. Vi står också som arrangör för distriktsmästerskap och ungdomstävlingar i orientering. Vi arrangerar hittaut i Karlshamn - Karlshamns största och roligaste friskvårdsprojekt med tusentals deltagare som under sommarhalvåret hittar checkpoints runt Karlshamn och i skärgården. Varje år arrangerar Stigmännen Naturpass på cykel runt Karlshamn.

Vi arrangerar för att vi vill vara med och bidra till att det finns orienteringstävlingar att springa. För att vi vill ge våra gäster en möjlighet att springa i vår spännande natur och för att ge fler människor möjlighet till rolig friskvård genom exempelvis hittaut.

Vi arrangerar också, för att få intäkter till klubben, vilket är en nödvändighet för att kunna bedriva vår verksamhet - framställa kartor, subventionera tävlings- och ungdomsverksamhet m.m. På våra arrangemang är det nödvändigt att våra medlemmar hjälper till. Till varje arrangemang är vi ett stort antal funktionärer med olika ansvarsområden där du kan hjälpa till oavsett kunskaper. Det kan handla om allt från att bocka av startande, dela ut vätska, hänga ut och ta in skärmar eller bygga upp och riva arenan. Vi är många som hjälper till på våra arrangemang, vilket gör det roligt att arrangera!

Klubbmästerskap - KM

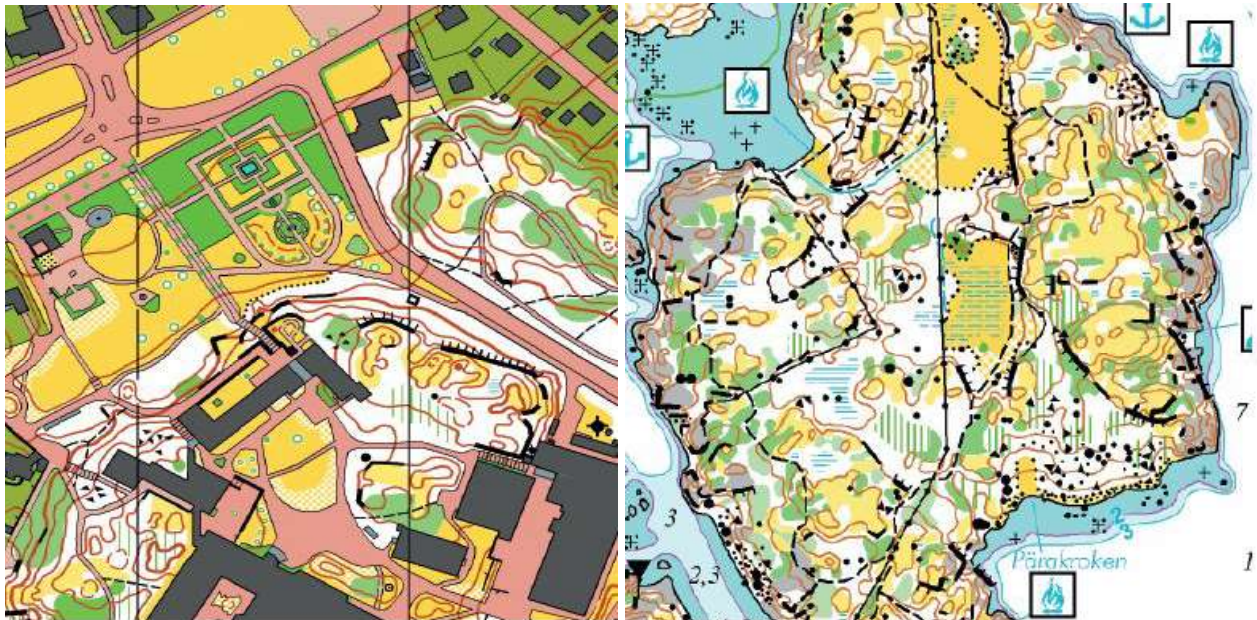
Vi har KM i fyra olika discipliner: långdistansorientering, sprintorientering, nattorientering och terränglöpning. KM-tävlingarna arrangeras utspritt under året och det finns alltid klasser för alla.

Våra kartor

STRATEGI ”Stigmännen ska ta fram nya och spännande kartor av högsta kvalité och verka för att dessa sprids och används av allt fler målgrupper”

Runt Karlshamn finns mycket spännande natur och en karta lockar till nya upptäckter och är vår arena. Vi har kartor runt hela Karlshamn och över hela skärgården. Vi har paketerat våra orienteringskartor på ett attraktivt sätt, stora vikbara kartor i ett tåligt format och har på detta sätt spritt användningen till långt utanför bara orienteringskretsar. Över Karlshamns skärgård har vi framställt tre Skärgårdskartor - en kombination av ett mycket detaljerat sjökort och en orienteringskarta. Skärgårdskartan/sjökortet över Karlshamns skärgård blev av Kartologiska Sällskapet framröstad som Årets bästa karta 2007. Vi uppdaterar ständigt våra kartor och tittar på nya områden.

Genom projektet hittaut trycker och delar vi numera årligen ut över 20 000 kartor till samtliga boende i Karlshamn och till besökare.



Tävla för Stigmännens Karlshamns OK

Att tävla i orientering innebär att du får uppleva många nya spännande platser. Du behöver inte vara duktig för att tävla - det finns banor för alla. De flesta tävlingar du springer ligger troligtvis inom någon timmes resa från ditt hem, men du kan också upptäcka både Sverige och resten av världen genom att delta på orienteringstävlingar. Det unika med orientering är att du upplever en ny plats, ny bana och ny terräng vid varje tävling - en unik upplevelse varje gång.

Tävlingssäsongen i Sverige pågår mars-oktober. Det arrangeras ett stort antal orienteringstävlingar i vårt närområde där Stigmännens medlemmar deltar. Det kompletta tävlingsprogrammet hittar du i tävlingskalendern på Eventor - eventor.orientering.se. Här hittar du också all information om tävlingarna och här gör du din anmälan.

Det finns klasser för alla. Du anmäler dig antingen en vecka innan om du vill springa i tävlingsklass eller direkt på tävlingsplatsen om du ska springa en öppen bana. Dessa finns i många olika svårighetsgrader och längder och du tar den du tycker passar för dagen. På tävlingen finns oftast dusch samt en enklare servering med mycket gott till en billig penning.

När du blir medlem i Stigmännens får du en inloggning till Eventor där du kan anmäla både dig själv och t.ex. familjemedlemmar. På Eventor kan du också anmäla ditt intresse till klubbaktiviteter såsom läger och klubb dagar.

Klubbresor till tävlingar

Vi åker på tävlingsresor med klubben vid ett par tillfällen varje år då vi deltar i en tävling i Sverige eller utomlands. Då ordnar vi gemensamt boende och samordnar resandet.

Anmälningsavgifter till orienteringstävlingar och reseersättning

Efter en orienteringstävling skickas en faktura till Stigmännens på alla medlemmars anmälningsavgift. Normal anmälningsavgift för en orienteringstävling är 120 kr för vuxna och 70 kr för ungdomar. I årsavgiften ingår fri start för fyra orienteringstävlingar eller fyra skid- och löpartävlingar (sammanlagt max. 500 kr). För orienteringstävlingar utöver fyra tävlingar betalar medlemmar en aktivitetsavgift på 60 kr per tävling och resterande del subventioneras av klubben. För studerande t.o.m 25 år betalar klubben hela avgiften. Gäller avgift enligt Svenska orienteringsförbundets rekommendationer, ej t.ex. O-Ringen. Kostnad för sen anmälan samt hela avgiften vid "ej start" betalas av medlemmen själv. I

slutet av året får du en sammanställning hur mycket du ska betala in till klubben för ditt tävlande under året.

Klubben betalar reseersättning för ungdomar (t o m 18 år, studerande upp t o m 25 år) med 5 kr/mil och ungdom (max 20 kr). Klubbens rekommendation för vuxna är att den som kör ersätts med 20 kr/mil, som fördelas på alla resenärerna. I Eventor ser du vilka som är anmälda till tävlingen och kan planera samåkning.



Kläder och utrustning

Orientering kräver inte mycket utrustning, men det finns en del basutrustning som är bra att ha.

Kläder

Använd kläder som är bra att springa i och som inte blir för tunga om det regnar eller för varma om det är soligt. Tunna nylonbyxor eller vanliga löpartights samt tröja i funktionsmaterial fungerar bra. Spring inte i kläder du är rädd om, du behöver ibland ta dig igenom både mossar och taggbuskar! Kläderna ska täcka axlarna och hela benen enligt tävlingsreglerna. Detta för att minska risken för skador och smittspridning.

Stigmännen har klubbkläder i egna färger som finns till försäljning - läs mer på hemsidan. Dessa brukar de flesta medlemmar använda vid all tävling och till stor del vid träning. För ungdomar har klubben subventionerat priserna med 50 %.

Skor

Det fungerar bra med de flesta löparskor, men ju kraftigare mönster på sulan, desto bättre. Om du springer banor som mestadels rör sig utanför stigarna rekommenderas ett par riktiga orienterings- eller trailskor som tål att blötas ner och som har metall eller gummidobbar för att du ska få bra fäste.



Kompass

Kompass är ett bra hjälpmedel för att passa kartan och ta ut riktningar. De flesta springer med det som kallas tum-kompass. Klubben har kompasser till utlåning för nybörjare och ungdomar.

Löparbricka (även kallad Sportidentpinne)

Brickan använder du för att stämpla vid kontrollerna och den används för att beräkna din tid och kontrollera att du har varit vid rätt kontroll. Sportident används idag på nästan alla tävlingar och på en del träningar. Klubben har brickor att låna ut till ungdomar och nybörjare. Det finns också att hyra vid de flesta tävlingar.



GPS-klocka

Behövs egentligen inte alls, men för den teknik och analys-intresserade ger det oändliga möjligheter! Springer du med GPS-klocka kan du ladda upp ditt GPS-spår till en tjänst som heter Livelox - här ligger de flesta tävlingar och en del träningar upplagda. Du kan sedan se din rutt på kartan och jämföra dig med andra, eller enbart räkna ut hur mycket snabbare du hade kunnat springa. Det kan vara rätt roligt att se var du egentligen höll hus och hur långt du sprang.

Pannlampa

Behöver du inte heller - om du bara ska springa på dagen - men ger helt nya upplevelser och möjligheter till träning framför allt under vinterhalvåret. Vi springer både natt-orientering och Trailrunning by dark och då behövs en pannlampa. Det finns pannlampor i de flesta prisklasser, men köp en som känns skön att springa med. Fråga någon i klubben om råd. Vi har också ett antal pannlampor för utlåning.

Informationsspridning

Hemsidan stigmannen.se är vår huvudsakliga kommunikationskanal. Här hittar du vår kalender och information om träningar och aktiviteter. Information om och anmälningar till tävlingar hittar du på Svenska orienteringsförbundets tjänst Eventor. Vi har också en sida på Facebook. Besök vår hemsida och Facebook-sida regelbundet.

Vi skickar ut information på vår e-postlista Medlemmar@stigmannen.se. Se till att ha rätt e-post registrerad. Vår klubbtidning Gläntan kommer ut 3 gånger per år. Du väljer om du vill ha den i tryckt form eller läsa den på hemsidan.

Om medlemskapet, förmåner och skyldigheter

Stigmännen har en låg årsavgift - 200 kr för ungdom, 300 kr för vuxen och 600 kr för en familj. Denna betalar du in i början på året. För att bli medlem går du in på hemsidan och följer instruktionerna under rubriken 'Bli medlem'. Det är viktigt att du ser till att dina kontaktuppgifter är uppdaterade.

I årsavgiften ingår en aktivitetsavgift (250 kr för vuxen). När det gäller anmälan till orienteringstävlingar så får du efter årets slut en aktivitetsavgift baserat på ditt tävlande och subventioner enligt ovan. Om du kan få ersättning för motion och friskvård från din arbetsgivare, så kan du få ett separat kvitto eller en faktura på aktivitetsavgiften. Mejla i så fall till kassor@stigmannen.se

Årsavgiften står för en del av vår finansiering, men den allra största delen av våra intäkter kommer från vårt arbete med att arrangera tävlingar. Förutom medlemsavgiften behöver alltså varje medlem även hjälpa till ideellt i klubbens verksamhet. Tack vare våra arrangemang kan vi hålla medlemsavgiften på en låg nivå så att många har möjlighet att vara med i vår förening.

Vi strävar efter att bli flera aktiva orienterare i klubben. Alla kan hjälpa till med rekryteringen, till exempel genom att bjuda in en vän att följa med till träningen.

Ledare o funktionärer

Vi blir väldigt glada för fler ledare och funktionärer - ju fler vi är desto roligare och enklare. Arbetet i klubben utförs helt ideellt och du som medlem hjälper till att utveckla och driva föreningens verksamhet. Vi ser gärna att vi blir fler ledare och erbjuder möjlighet att delta i ledar- och träningsutbildningar.

Som medlem har du vissa förmåner och skyldigheter:

Förmåner

- Delta i alla klubbens träningar och aktiviteter
- Subventionerade anmälningsavgifter till tävlingar
- För ungdomar, subventionerade kläder (och lägeravgifter, reseersättning till tävlingar)
- Delta på klubbresor - ofta med viss subvention
- Möjlighet att hyra vår klubbstuga för egna arrangemang till medlemspris
- Tillgång till klubbens kartor
- Försäkring under ditt idrottsutövande

Skyldigheter

Bidra till klubbens verksamhet efter förmåga. Detta innebär till exempel:

- Att ställa upp som funktionär vid klubbens arrangemang
- Att engagera sig som hjälpledare i ungdomsverksamheten
- Att hjälpa till och ansvara för våra träningar och aktiviteter
- Att hjälpa till med underhållet av klubbstugan
- Att ta olika förtroendeuppdrag i föreningen
- Att betala årsavgiften

Senast uppdaterad 2018-02-16 // Jakob Emander jakob@stigmannen.se