



## Program och planering 2008

### Innehåll

1.	Inledning.....	1
2.	Ungdomskommittén .....	1
3.	UOFs ungdomskommitté uppgift .....	2
4.	Vision.....	2
5.	Ledare .....	2
6.	Aktiviteter.....	2
6.1	Marknadsföring .....	2
6.2	Inbjudan.....	3
6.3	Ekonomi och redovisning.....	3
6.4	Övrigt att tänka på.....	3
7.	Policy för deltagande i UOFs aktiviteter .....	3
8.	Upplandströjan.....	4
8.1	Syfte .....	4
8.2	Omfattning .....	4
8.3	Poängberäkning.....	4
8.4	Ledartröja och priser .....	4
8.5	Tävlingar 2008 .....	4
9.	UNT-cupen i orientering.....	5
9.1	Bakgrund .....	5
9.2	Regler .....	5
9.3	Poängberäkning.....	5
9.4	Final.....	5
9.5	Byte av lag.....	5
9.6	Tävlingar 2008 .....	6
10.	USM-truppen.....	6
11.	Unga Ledare .....	6
12.	Aktivitetsplan 2008.....	6
13.	Bemanning och ansvarsfördelning Ungdomskommittén.....	7
14.	Adress till ungdomskommittén.....	7

## 1. Inledning

Vi håller alla på med orientering för att vi tycker att det är kul, det är kul att träna, det är kul med tävlingar och det är kul att vara ihop med kompisar som har samma intresse. Detta skall vi ta vara på och bygga vår verksamhet ifrån.

## 2. Ungdomskommittén

Verksamheten i leds av en ungdomskommitté som nomineras på Tinget och väljs av årsmötet genom fastställande av distriktets verksamhetsplan. Sammanställande i ungdomskommittén är distriktets Ungdomsledare UL som också ingår i UOFs styrelse.



### 3. UOFs ungdomskommitté uppgift

Vi har på Tinget tidigare år diskuterat vad som är ungdomskommitténs uppdrag och har då kommit fram till följande uppdrag:

- Koordinerar läger och tävlingsresor
- Fungera som uttagingskommitté för distriktsmatchen och USM
- Att utveckla ungdomsorienteringen i Uppland genom att initiera nya projekt och aktiviteter i syfte att inspirera och skapa kontakt mellan föreningarna

### 4. Vision

Verksamheten inom UOF har följande verksamhetsidé (vision):

#### **Uppländsk orientering skall från en bred bas skapa en vass topp**

För ungdomsverksamheten innebär det att vi skall arbeta med att rekrytera och behålla ungdomar så att vi får den breda basen. Den vassa toppen skall nås i seniorverksamheten. Inom ungdomsorienteringen har vi följande princip:

**Det är inte viktigt att vinna men det är kul att vinna och det är viktigt att ha kul.**

Vi skall inspirera ungdomar att satsa mot toppen. Som en del av detta behöver vi framgångsrika ungdomar som inspiration för andra och för att visa att även de kan.

### 5. Ledare

Vi förväntar oss av alla som är med vid våra aktiviteter, ledare så väl som ungdomar, att de behandlar varandra med respekt och hänsyn. I detta skall ledarna vara ett föredöme. Vid våra aktiviteter skall ingen behöva riskera att bli utsatt för kränkande eller förnedrande behandling.

Vi håller alla på med orientering för att vi tycker att det är kul. Varje individ har sin egen uppfattning och väljer själv vad som är viktigast av deltagande, tävlande, resultat och kompisar. Som ledare skall vi motivera och stimulera men vi kan inte bestämma åt någon annan vilket som är viktigast.

### 6. Aktiviteter

Genom att samarbeta i distriktets regi skapar vi möjlighet att genomföra aktiviteter av en annan karaktär än vad de enskilda klubbarna kan göra själva. Vi ger också möjlighet för ungdomarna att knyta kontakter över klubbgränserna.

De aktiviteter som vi har i verksamhetsplanen idag är läger och resor.

#### **6.1 Marknadsföring**

För att få ungdomar att komma på våra aktiviteter så måste de marknadsföras. Vi måste i god tid nå ut med budskapet *att* aktiviteten blir av, *när* och *var* den är, *vad* den går ut på och *vilka* som är välkomna. Detta har traditionellt skett via inbjudan men den har ofta kommit för sent och varit tunt skriven. Utgå ifrån att inbjudan skall läsas av föräldrar till nykomlingar i verksamheten, personer utan bakgrundskunskap.

Marknadsföring är arrangörsklubbens ansvar.



# UPPLANDS ORIENTERINGSFÖRBUND

## ungdomskommittén

### 6.2 Inbjudan

Inbjudan skickas ut i god tid före aktiviteten till alla distriktets klubbar samt läggs också ut på UOFs hemsida. Inbjudan skall innehålla uppgift om:

- Tid och plats
- Preliminärt program
- Vem aktiviteten vänder sig till, ålder och nivå
- Anmälningsavgift
- Krav på ledare från deltagande klubbar

### 6.3 Ekonomi och redovisning

Våra aktiviteter skall i princip vara självfinansierande. UOF står för vissa kostnader för vissa aktiviteter. Detta framgår av UOFs budget för året. Arrangerande klubb skall göra en budget för lägret. Baserat på den budgeten kan föreningen, om så önskas, få ett förskott från UOF som täcker budgeterad kostnad. Begäran om förskott skickas till UL tillsammans med budgeten. Enstaka fakturor som man kommit överens om kan ställas direkt till UOFs kassör. I övrigt samlar arrangören upp alla kostnader och gör en samlad ekonomisk redovisning. UOF hjälper till att fakturera klubbarna.

Kostnaderna för ett rimligt antal ledare för aktivitetens genomförande slås ut på lägeravgiften. Övriga vuxna betalar sina kostnader. Vad som gäller skall framgå av inbjudan.

Efter lägret ställs en redovisning samman bestående av:

- Slutligt program
- Deltagarförteckning med namn, klubb och födelseår
- Ekonomisk sammanställning
- Kostnad per deltagare som UOF skall fakturera till klubbarna
- Kort rapport, med bl. a tips till kommande arrangörer

Denna redovisning skickas till UOFs kassör med kopia till UL

Be gärna någon av deltagarna att skriva några rader i UOF-nytt. Resultat från USM och Distriktsmatch skickas till UOF-nytt. Resultat och reportage kan gärna publiceras på hemsidan.

### 6.4 Övrigt att tänka på

Ett av målen med våra aktiviteter är att ungdomar skall få kontakter med ungdomar från andra klubbar. Som ledare är det därför viktigt att tänka på detta vid gruppindelningar. Underlätta på olika sätt för deltagarna att lära sig varandras namn. Ledarna har ett speciellt ansvar att fånga upp ungdomar som kommer själva från någon klubb och att fånga upp så att inga ungdomar hamnar utanför.

## 7. Policy för deltagande i UOFs aktiviteter

- All form av alkohol eller andra droger är förbjudna och får inte innehas eller användas av vare sig aktiva eller ledare.
- Ingen form av rasism eller annan form av diskriminering får förekomma.
- Orienteringens regler ska följas.
- I övrigt förväntas ett korrekt uppförande vid representation av distriktet och deltagande i distriktets arrangemang, kamratligt uppträdande, stävjande av fusk samt att regler vid de olika aktiviteterna efterföljs.
- Spel om pengar är inte tillåtet.



# UPPLANDS ORIENTERINGSFÖRBUND

## ungdomskommittén

Vid brott mot dessa regler kontaktas föräldrar/anhöriga och aktiviteten för vederbörande avbryts. Ansvarig ledare kontaktar UOF:s styrelse och klubbordförande samt underrättar ungdomsledaren. Vidare kan förseelse leda till avstängning från deltagande i förbundets aktiviteter.

## 8. Upplandströjan

### 8.1 Syfte

I en satsning på Upplands orienteringsungdomar genomför ungdomskommittén en ungdomscup under namnet Upplandströjan.

### 8.2 Omfattning

Tävlingen omfattar klasserna D14, H14, D16 och H16, alla ungdomar som representerar en uppländsk klubb och springer i sin "ordinarie klass" deltar.

### 8.3 Poängberäkning

En separat resultatlista upprättas endast med ungdomar tävlande för klubbar, ingående i Upplands Orienteringsförbund. Poäng fördelas efter resultatlistan enligt 25, 22, 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 och 3 för alla som fullföljer tävlingen. Vid lika tid får löparna lika många poäng. Ex. delad 3:e plats ger 20 poäng till båda löparna, 5:an får då 18 poäng. Vid lika poäng vid summering av flera tävlingar kommer den som har den högsta totala poängen först, om även detta är lika, avgör bästa resultat i sista deltävlingen, sprint-DM. I Upplandströjan ingår de Uppländska tävlingarna under vårsäsongen (se 8.5 nedan). Av dessa räknas de 3 bästa tävlingarna (av de 6 första) plus DM-sprint som blir final av Upplandströjan och räknas för alla. Upsala IF/Rasbos nattävling ger 50% extra poäng, d v s 38, 33, 30, 29, 27, 26, 24 osv.

### 8.4 Ledartröja och priser

Den som är i ledningen av tävlingen i respektive klass skall bära en ledartröja. Priser utdelas till cirka hälften av deltagarna i varje klass. Prisutdelning sker vid distriktslägret efter sprint-DM.

### 8.5 Tävlingar 2008

Datum	Klubb	Tävling	Distans
12 april	Länna IF	Lännasprinten	Medel
18 apr	Upsala IF/Rasbo IK	Uppsala Möte	Natt
19 apr	IF Thor	Uppsala Möte	Medel
20 apr	OK Linné	Uppsala Möte	Lång
10 maj	OK Roslagen	Roslagshelg	Lång
11 maj	OK Roslagen	Roslagshelg	Medel
31 maj	Häverödals SK	DM Sprint	Sprint



## 9. UNT-cupen i orientering

### 9.1 Bakgrund

UNT-cuperna är avsedda att, för uppländska flickor och pojkar, möjliggöra deltagande i tävlingar som har en elitmässig inramning men där tyngdpunkten är just på deltagande. Vi når vårt syfte på två sätt. Det första är att samarbeta med en förening som delar vår syn på breddidrott och som finner en glädje i att ta hand om ungdomar på samma sätt som vore de etablerade världsstjärnor. Det andra är att inbjuda till, göra reklam för, bevaka och rapportera på samma höga nivå.

UNT-cupen i orientering skall motivera och underlätta för ungdomar att komma till start på våra nationella tävlingar. Cupen skall stimulera bredd och kvantitet. Kvalitén belönas genom att ungdomarna får framgång på den enskilda tävlingen och uppmärksamhet och arrangörens priser för detta. Det skall vara lätt att delta. Genom att ingå i ett lag som anmäls till en serie så behöver:

- ungdomarna inte anmäla sig till varje enskilt tillfälle.  
Detta hanteras av respektive klubb.
- Din närvaro skall vara viktig för dina kompisar.

### 9.2 Regler

Lagtävling för lag bestående av max 7 löpare. I tävlingen ingår klasserna HD10 till HD16 samt U1-U4. I lagen får även ingå icke rankade löpare i HD18. Det är fri sammansättning av lagen vad gäller ålder och kön. Observera att även lag med färre än 7 deltagare får delta. Alla skall få vara med i ett lag.

### 9.3 Poängberäkning

Deltagarna springer i sina ordinarie klasser. För respektive deltävling och klass görs en separat resultatlista bestående av alla Uppländska löpare (även de som ej ingår i UNT-cupen).

Löparpoängen fördelas i HD-klasserna 25, 22, 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 10, 10... och i U-klasser 15, 12, 10, 9, 8, 8, 8, 8...

Löparpoängen summeras för 5 av lagets 7 deltagare vid varje deltävling (4 st vid den första deltävlingen).

I första hand summeras lagens placeringssiffra och lägst placeringssiffra kommer först. Om placeringssiffran är lika summeras löparpoängen för tävlingarna och högst poäng går före. Om placering och löparpoäng är lika så delas platsen.

### 9.4 Final

Den sista tävlingen, finalen, genomförs på samma sätt som de tidigare förutom för de 10 första lagen. Dessa får göra upp om tätplaceringarna i ett speciellt finalheat. Finalen avgörs genom masstart för samtliga löpare och det lag som först får 5 löpare i mål vinner, i princip samma upplägg som 2007 men vissa ändringar kan förekomma. Mera detaljer kommer senare.

### 9.5 Byte av lag

Efter det att anmälningstiden gått ut får löpare enbart byta lag efter dispens från ungdomskommittén. Dispensskäl skall vara i enlighet med syftet ovan, dvs. möjliggöra deltagande, inte för att påverka resultatet.



# UPPLANDS ORIENTERINGSFÖRBUND

## ungdomskommittén

### 9.6 Tävlingar 2008

Datum	Klubb
17-aug	OK Triangeln Medel
24-aug	OK Linné Klassisk
7-sept	DM Klassisk IF Thor
28-sep	Sigtuna OK medel Final

### 10. USM-truppen

UOF har beslutat att satsa på en USM-trupp. Ungdomskommittén gör upp en lista över USM-aktuella ungdomar i början av året. Denna lista remissas till klubbarna där de får möjlighet att komplettera med ytterligare kandidater som de bedömer ha intresse och möjlighet att kvalificera sig.

Aktuella ungdomar kallas därefter till en upptaktsträff där programmet för USM-truppen presenteras och diskuteras. I samband med detta går vi också igenom policyn enligt pkt 7. Efter denna träff får intresserade ungdomar anmäla sig till att ingå i USM-truppen.

Grundprincipen är att enbart de som anmält sig till USM-truppen kommer ifråga till USM. Avsteg från detta kan ske men då skall det finnas starka skäl. Alla som ingår i USM-truppen åker med till USM. De som inte blir uttagna att springa är supportrar. Det kommer att tas ut en anmälningsavgift på 100 kr till truppen. Avgiften för de olika delaktiviteterna tillkommer.

### 11. Unga Ledare

Vi kommer att fortsätta vår satsning på projektet unga ledare. Juniorer som är intresserade av att vara med och delta som ledare för USM-truppen skall bjudas in till upptaktsträffen för information och diskussion om hur vi skall gå vidare. Unga ledare teamet kommer att stötts med utbildning och coaching efter behov och intresse.

Unga ledare är ledare för USM-truppen. De skall samarbeta med de olika arrangerande klubbarna och ansvara för att skapa en grupp som trivs och kan prestera tillsammans.

### 12. Aktivitetsplan 2008

Aktivitet		Datum	Ansvarig Klubb	Kontaktperson
NC-cupen			UOF elitkommitté	
Upptaktsträff		2 / 2	IF Thor	
Vårresa till Halland		7-9 / 3	L-100 IF	
Vårläger/upptakt vid Uppsala möte		19 - 20/4	Tierps SOK	
Distriktsläger	Vit, Gul , Orange och Violet	31/5-1/6	OK Rodhen	
			OK Linné	
			L-100 IF	
			IF Thor	
			Sigtuna OK	



# UPPLANDS ORIENTERINGSFÖRBUND

## ungdomskommittén

USM läger	6-8 / 6	Rånäs OK	
Distriktsmatchen Borlänge	5 -6 / 8	Vallentuna-Össeby OL	
USM Söderhamn	20-21/ 9	OK Linné	
UNT-cup final	28 / 9	Sigtuna OK	
Resa till Skol-SM (Sundsvalls OK)	4-5 / 10.	Länna IF	
Daladubbeln	13-14/ 10	OK Roslagen	
Avslutningsträff USM trupp		OK Enen	
Upplandströjan		UOF ung.kommitté	
UNT-cupen		UOF ung.kommitté	
Unga ledare team		UOF ung.kommitté	

### 13. Bemanning och ansvarsfördelning Ungdomskommittén

Bemanning 2008	Mailadress	Klubb	Ansvarsområde
Sture Larsson	<a href="mailto:Larsson.sture@gmail.com">Larsson.sture@gmail.com</a>	Länna IF	UL, ÚNT-cupen, Upplandströjan
Katarina Bengtsson	<a href="mailto:katarina.bab@telia.com">katarina.bab@telia.com</a>	Långhundra IF	Profilkkläder till USM trupp
Gunnar Larsson	<a href="mailto:gunnar@forngren.com">gunnar@forngren.com</a>	OK Enen	Samordna kurser och träningar
Peter Ridefelt	<a href="mailto:peter.ridefelt@medsci.uu.se">peter.ridefelt@medsci.uu.se</a>	OK Linné	Ekonomi, budget och redovisning för ungdomskommittén
Peter Sundgren	<a href="mailto:peter.sundgren@ncc.se">peter.sundgren@ncc.se</a>	VÖOL	Junioraktiviteter
Pontus Gille	<a href="mailto:Pontus.Gille@afconsult.com">Pontus.Gille@afconsult.com</a>	OK Roslagen	
Kristina Rosén	<a href="mailto:stinus_87@hotmail.com">stinus_87@hotmail.com</a>	OK Triangeln	Unga ledare
Andreas Ackelman	<a href="mailto:andreas.ackelman.5849@student.uu.se">andreas.ackelman.5849@student.uu.se</a>	OK Enen	Unga ledare

### 14. Adress till ungdomskommittén

Ungdomskommittén har en gemensam mailadress [uofungdom@gmail.com](mailto:uofungdom@gmail.com)