

OK Tranans nyhetsbrev 1/2020

Vi har kommit några dagar in i april och ingenting är som det brukar. Covid-19 viruset har på kort tid vänt upp och ner på allt som vi trodde var givet. I stort sett alla tävlingar är inställda, vi uppmanas att undvika social samvaro och för alla oss som sett fram emot en ny orienteringssäsong kan det kännas mycket tungt. Det positiva är att orientering faktiskt är en individuell utomhussport och så länge vi inte tränger ihop oss på små ytor kan vi trots allt genomföra en hel del aktiviteter ändå!



Nu är tillfälle att bli uppfinningsrika och inte bara tänka på det vi inte kan göra utan istället söka nya kreativa lösningar för hur vi säkert ska kunna utöva vår idrott utan att riskera hälsan hos deltagarna. Som Folkhälsomyndigheten säger: "Träna gärna men gör det säkert"! Nu har vi också chansen att värva nya medlemmar bland träningsintresserade som för tillfället inte kan utöva sin vanliga idrott eller hänga på gymmet.

Våren är på gång och så är vi!

Årsmöte

OK Tranan hade sitt årsmöte 2 mars. Ett 20-tal personer var närvarande och en ny-gammal styrelse valdes.

Vi tackar Lillen för åren som ordförande och säger välkommen och lycka till, till Terese som tar över ordförandeskapet nu!

Nytt för i år är att hälften av ledamöterna valdes på två år och hälften på ett år. Framöver kommer halva styrelsen, samt ordföranden väljas vid varje årsmöte. På detta sätt undviker vi risken att hela styrelsen byts ut på samma gång.



Styrelsen för verksamhetsåret 2020 ser ut så här:

Ordförande: Terese Larsson

Kassör: Owe Svensson

Sekreterare: Anette Johansson

Ledamot/Träning: Kristina Nilsson

Ledamot/Tävling: Mats Kindlund

Ledamot/Bredd: Peter "Lillen" Nilsson

Ledamot/Arrangemang: Karl-Johan Ohlin

* * * * *

Tävlingar

Tyvärr är ju det mesta inställt en bra bit fram i maj. Vi får se hur det utvecklar sig därefter.

När tävlingarna kommer igång igen kan man i vår kalender på hemsidan se länkar till de tävlingar som är mest aktuella att springa. För att se hela tävlingsprogrammet så tittar man i Eventor. För att anmäla till tävling måste man vara inloggad via klubb lösenord (grusgrus) eller via personlig inloggning.

Alla medlemmar har möjlighet att ha ett personligt lösenord – saknar du det så maila oktranan@outlook.com så fixar vi det!

Förval av klass, SI-pinne mm går också att ändra via personlig inlogg i eventor



* * * * *

Kommande arrangemang

I år har vi Traneträffen i två dagar, lördag- söndag den 26-27/9. Boka av dessa för funktionärsdeltagande!

Om det går kommer vi att genomföra vårt Ultra KM som vanligt onsdagen (17/6) i midsommarveckan.

Klubbmästerskap kommer vi att återkomma till, i år tar vi det till hösten i samband med en närliggande tävling.

Tanken är också att genomföra en MTBO-närtävling, datum är ännu inte spikat .

Träning

Träna gärna, men gör det säkert! så säger RF i sina rekommendationer om idrott och träning i dessa Corona-tider. Vi som planerar klubbens träningar tar fasta på det och anpassar utbudet och aktiviteterna efter rådande riktlinjer. Gemenskap och samhörighet är viktigt, när så mycket annat är förändrat, därför fortsätter vi med gemensamma träningar, men givetvis med individansvar gällande att vara helt frisk. Vi har också försökt tänka en del nytt och erbjuder aktiviteter som är "corona-anpassade" dvs kan göras när som helst och ensam eller med valt sällskap.

TeknikTisdag – denna kväll är det fokus på orienteringsteknik. Det finns oftast 3 banor, en gul och orange kort och lång. *Inför varje tisdag läggs en nyhet upp på hemsidan med info om tid, plats och typ av träning. Anmäl med kommentar där om du vill delta!*

Vi har tagit bort "eftersnacket" med dusch och mat på Hagatorpet. Vi försöker även undvika samåkning.

Torsdagsträning med fokus på Barn och Ungdom. Vi startar torsdagen den 16 april. Då kör vi igång både träningsgrupper och nybörjarkurs. Till nybörjarkursen är alla födda 2013 och tidigare välkomna.

Vi kommer att ha all träning ute, det blir inga fikakvällar.

Söndagsträning/veckans bana ersätter tävlingar! Då hela vårsäsongen verkar bli inställd så försöker vi erbjuda alternativ för dom som vill orientera. Söndagsträningen ska vara ett enkelt arrangemang där olika personer lägger ca 4 banor av olika längd och svårighet varje helg.

Söndagsträning: Gemensam träning kl 10.00 på söndagar

Veckans bana: Samma banor som söndagen, men du tränar när du själv vill och kan. Kartor finns tillgängliga hela veckan efter söndagsträningen.

Traillöpning Vi springer på onsdagar. Kl 18-19, samling på Hagatorpet. Har du inte varit med tidigare så välkommen att testa!

Träna gärna men gör det säkert

Med anledning av rådande situation med Covid-19 vill styrelsen informera om att vi följer de råd och riktlinjer vi får från våra myndigheter, VOF och SOFT.

I samband med våra aktiviteter uppmanar vi dig att:

- Stanna hemma från träningen vid minsta tecken på virusinfektion (hosta, snuva, feber, andningspåverkan, halsont, huvudvärk, illamående, muskel- och ledvärk). Gäller alla, dvs aktiva, ledare och föräldrar/ anhöriga.
- Begränsa dina sociala kontakter om du är över 70 år, se [SOFTs rekommendationer](#)
- Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten (minst före och efter träning)
- I möjligaste mån komma ombytt till träningen och duscha/byta om hemma.
- Hålla avstånd på träningarna och undvika kroppskontakt.
- Använda egen vattenflaska.

Mer information angående orienteringsverksamhet under Covid-19 pandemin finns hos [Västergötlands Orienteringsförbund](#) och [Svenska orienteringsförbundet](#) och [Riksidrottsförbundet](#)

Bokstavsjakten

Under våren bjuder vi in ALLA barn (och hela familjen) på ett äventyr som är utomhus. Man kan göra det ensam eller tillsammans, man kan göra det när man vill.

Det handlar om att leta upp bokstäver med hjälp av en karta och sedan bilda så många ord man kan av de bokstäver man hittat!

Vi kommer att ha bokstavs jakt på 4 olika ställen:

Tranemo V: 16-17

Långhem V: 18-19

Dalstorp V: 20-21

Ljungarp V: 22-23

Läs mer om bokstavsjakten på hemsidan och tipsa gärna dina vänner, grannar och klasskompisar!

Orientering för vem som helst, när som helst!

natur  **passet**

Naturpassområden 2020:

Tranemo: 6/4 – 30/8

Ljungsarp: Cykel-ol 27/4 – 30/8

Tranemo: Foto-ol 1/6 – 30/

Passen säljs på Team Sportia i Tranemo, av Lillen i Tranemo och hos Gunnel Svensson i Ljungsarp

Flera företag köper Naturpass som friskvård till sina anställda. Jobbar Du på ett företag som är intresserad av att köpa. Ta kontakt med "Lillen" 0705-764890.

Veckans bana

Vi "dammar av" en gammal klassiker och börjar med att erbjuda orienteringsbanor som hänger ute under minst en vecka och kan springas när som helst. Detta är ett bra alternativ för alla som är i riskgrupp och inte ska träffa andra.

Vi hoppas att vi på detta sätt ska ge fler chansen att kunna orientera om och när man vill!

Kartor finns i postlådan vid annexet på Hagatorpet och kan även skivas ut direkt från hemsidan – se nyhet!

Lär dig mer om orientering

2 lördagar i april bjuder vi in till orienteringskurs för äldre ungdomar och vuxna som vill lära sig mer om orientering.

Vi kommer vi inte att ha storgrupp, det blir mer som att du/ni får en "POT" *personlig orienteringstränare* som ger dig tips och lär ut orientering utifrån vad du behöver, exempelvis:

- Nybörjare, som vill lära mig grunder och kartecken.
- Jag kan lite, men skulle vilja bli säkrare på att hitta vägen och orientera efter annat än stigar
- Jag vill lära mig mer om hur jag använder kompass
- Jag kan orientera men vill bli snabbare, bättre på vägval, läsa höjder osv

Ingen föranmälan krävs!

Kostnad: Gratis för medlemmar eller att man har köpt Naturpasset.

Lördag 18 och 25 april kl 10-12 finns vi på Hagatorpet.

Välkommen!

Digital koll!

Information och kommunikation – viktigt med svårt, alla har olika behov och önskemål.

För dig som vill vara extra uppdaterad inom orienteringen rekommenderas Västergötlands orienteringsförbund som både har nyhetsbrev, facebook och instagram. För oss i Sjuhärad finns facebookgruppen "orientering i sjuhärad" - gå gärna med där!



OK Tranan har också flera olika kanaler för information – en målsättning är att hemsidan är grunden, där ska all information finnas.

Nyhetsbrev, Facebook och Instagram är kanaler där vi flaggar för vad som är på gång eller gör nedslag i verksamheten.



Medlemsavgifter 2020

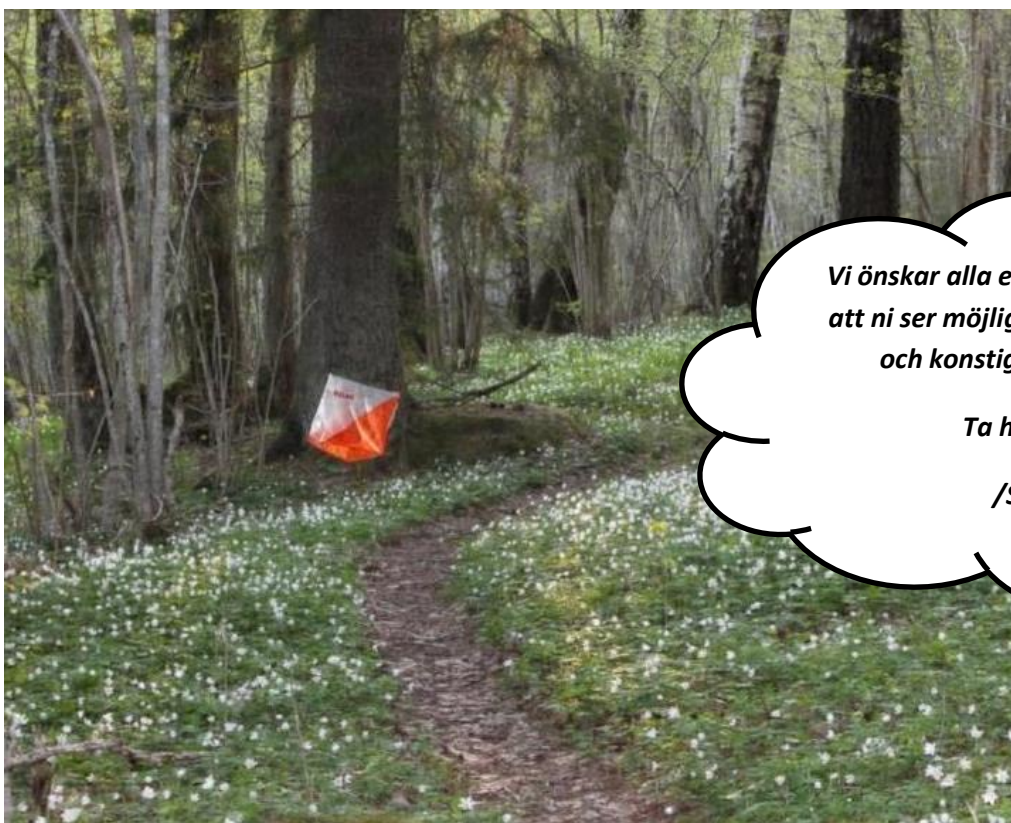
Medlemsavgift för 2020 har mailas ut till medlemmarna. Har du ej fått så saknas aktuell mailadress.

Kontakta gärna owe.tranemo@gmail.com och meddela rätt e-post, så kommer det att funka i framtiden!

Är du ny medlem så går det även bra att gå in på hemsidan och ansöka om medlemskap där du även fyller i dina personuppgifter.

Detta finns på:

<http://www.oktranan.se/Attblimedlem/>



Vi önskar alla en skön vår och hoppas att ni ser möjligheter, trots den svåra och konstiga situation vi är i.

Ta hand om er!

/Styrelsen