

ORIENTERING 2017

Med undergrupperna preoOL, MTBO och SkidOL.

På följande sidor får du reda på vad som gäller angående anmälningsavgifter, reskostnader, lägeravgifter m.m. Om du är osäker kontakta gärna ol-sektionen.

ANMÄLNINGSFÖRFARANDE:

Gäller för alla: Du måste ha löst medlemsavgift och betalt in tävlingsavgiften senast före första tävlingen du skall delta i.

DET KRÄVS ATT DU SKÖTER DIN BIT FÖR ATT ALLT SKALL FUNGERA! Gäller för:

Alla

Skall anmäla sig via Eventor på Internet. Mer information om detta finns på vår hemsida. Anmäler du dig själv till tävlingar som skall ha betalt i samband med anmälan måste du meddela detta till kassören. Flerdagartävlingar har ofta betydligt längre anmälningstid än 15 dagar. Vid klubbmästerskap är normalt anmälningstiden 1 vecka.

Ungdomar och Elit

Vid efteranmälningar betalar du efteranmälningsavgiften (50 % av ordinarie) själv. Elitklasser betalar endast motsvarande huvudklassens avgift.

Alla

Efteranmälan
Kommer du på efter sista ordinarie anmälningstid gått ut att du nog skulle vilja vara med ändå kan du efteranmäla dig. Efteranmälan skall vanligtvis vara arrangören tillhanda senast 3-4 dagar innan tävlingen. Se resp. inbjudan.

Alla

Vid efteranmälningar betalar du efteranmälningsavgiften (50 % av ordinarie) själv.
Stafetter
Om du är intresserad av att springa stafett så skall du göra intresseanmälan på nätet eller listan på Dammekärr.
Alla intresseanmälningar till stafetter ses som bindande. Får du förhinder meddela tränare/UK snarast.

ungdomar
vuxna

Genom din intresseanmälan så förbinder du dig att delta oavsett lag, sträcka eller om du blir uttagen som reserv. Om du inte deltar kan du bli skyldig att betala din del av anmälningsavgiften.
Tränarna tar ut lag och meddelar laguttagningar
UK (uttagningskommittén för stafetter) tar ut lagen och meddelar laguttagning.

Alla

Deltagande i egenarrangerade tävlingar (mästerskap / nationell tävling)

Alla ungdomar upp till 14 års ålder som självständigt kan delta får vara med och springa. På DM får man springa upp till 16 års ålder samt om den aktive har möjlighet att ta en mästerskapsmedalj får denne även delta från 17 års ålder. Vid frågor eller tveksamheter kontakta ol-sektionen.

ANMÄLNINGSavgifTER:

Grundavgiften, enl. nedan, gäller hela året, även skidor och terränglöpning, för undantag se respektive sektion för mer information. Inbetalas innan säsongen på bankgiro 737-1198 OK Alehof. Ungdomar (DH-16)
Juniorer (DH18-20)
Vuxna (DH21-)

Elit (DH-21E)

Grundavgifternas omfattning

Anmälningskostnader

Efteranmälan: (ind. tävling, 2-pers stafett)

Ej start: (ind. tävling, 2-pers stafett)

Stafetter:

Inställda tävlingar:

Grundavgift 250kr, det första tävlingsåret är helt fri från anm.avgift de 5 första tävlingarna.

Grundavgift 500 kr.

Betalar allt själv, förutom mästerskapstävlingar (DM-, GM-, SM-) som Alehof betalar.

Elitlöpare som har under 20.00 poäng i innevarande årsskifts rankinglista erhåller fri tävlingsavgift oavsett antal tävlingar. Den fria tävlingsavgiften omfattar ej skidor och terränglöpning

DH21E över 20.00 poäng, se vuxen

DH18-20E över 20,00 poäng se Junior

Samtliga individuella och av SOFT sanktionerade endagarstävlingar ingår.

Vid flerdagarstävlingar under perioden 15/6 - 15/8 får max 5 tävlingsetapper inräknas i grundavgiften. Vid fler etapper/tävlingar betalar löparen för dessa själv.

Vid anmälan av ungdomar till O-ringen senare än första anmälningsstopp betalas fördyring av avgiften av löparen själv och ingår alltså inte i grundavgiften.

Träningsstävlingar och närtävlingar ingår generellt ej i grundavgiften.

ungdomar 50-65 kr

juniorer, vuxna 100-130 kr

elitklass 130-160 kr

Normalavgift + 50 %. Du betalar

efteranmälningskostnaden själv. Alehof betalar normalavgiften för ungdomar och juniorer. Alehof:are debiteras endast motsvarande Huvudklass avgift.

Du betalar hela avgiften själv. Undantag elitklasser. Alehofare debiteras endast motsvarande huvudklass avgift.

Klubben betalar alla startavgifter till stafetter förutsatt att de är sanktionerade av sektionen.

UK/tränarna avgör antal lag samt laguttagningar.

2-mannastafett räknas som ind. tävling. Anm.avgiften inräknas i tävlingsavgiften och lagen får komponeras av de aktiva själva. Undantag är klubbmatcher som räknas som stafetter.

Du kan bli skyldig att betala din del av anmälningsavgiften om du ej deltager trots intresseanmälan.

Där arrangörsklubben behåller en mindre del av anm.avgiften står Alehof för denna kostnad för ungdomar samt seniorer med fria tävlingar.

ELITLÖPARE:

Rankingavgift:

Rankingavgift betalas av Alehof om löparen klarat följande poäng krav (baserat vid årsskiftets ranking)
DH 18, 20 under 40,00 poäng, DH 21 under 25,00 poäng.

Elitgrupp:

För att få ingå i elitgruppen och därmed vara berättigad till ekonomiskt bidrag (HD21 2x2500 kr, HD18,20 2x1000 kr) måste den aktive ansöka om att få ingå i gruppen.

HD21: Den aktive sätter sig då ner med elittränaren och planerar den kommande satsningen. På lång sikt måste den aktive kunna nå 10,0p i ranking. Under och efter säsongen följer elittränarna upp satsningen och ser om den aktive följer sin planering. Efter säsongen utbetalas bidraget samt nästa säsong planeras.

HD18,20: I stort sett gäller samma som ovan. Tränarna har dock större ansvar och hjälper mer aktivt till med planeringen. Aktiva som ingår i elitgruppen ska få extra hjälp från klubben t.ex. med kontakter med läkare vid sjukdom och skada.

RESEKOSTNADER, RESEERSÄTTNING Individuella tävlingar

Ungdomar, juniorer (DH-20)

Betalat 20 kr till tävlingar upp till 2 x10 mil. Vid tävlingar på längre avstånd betalas 50 kr. Vid träningar inom Ale och till nybörjartävlingar typ Vårserien betalas 10 kr till föraren.

Vuxna (DH21-)

Någon resesubvention utgår normalt inte. Vid samåkning har följande ofta tillämpats:

18 kr/mil (=klubbens reseersättning) delat på antal personer i bilen.

Elit (DH21E)

Givetvis är det upp till varje chaufför att ordna detta. Vid vanliga tävlingar utgår ingen reseersättning. Vid elitävling under meriteringsperioderna på längre avstånd än dit övriga klubben åker ska OL-sektionen informeras och fatta beslut i varje enskilt fall om ersättning ska utgå.

Ex 1: Huvudklass tävling i Stenungsund dit "hela" klubben åker, elitklasstävling i

Ulricehamn. Ex 2: Deltagande i elitävlingar i Närke efter datumstoppet i maj

Bilersättningen kan utgå med 18 kr/mil om samåkning sker samt att alla i bilen är elitlöpare.

Flitiga bilförare

Klubben försöker kompensera de som kör mycket ideellt i organiserade Alehof aktiviteter. Du som vid ett flertal tillfällen under året ställer upp och kör ungdomar till tävlingar, träningar etc. (inte enbart dina egna) kan ev. få ersättning för detta.

Redovisning skall ske senast 15/11 varje år till föreningsstyrelsen.

Stafetter

Ungdomar, juniorer (DH-20)

Vuxna och elit (DH21-)

Samma som ind. Tävlingar

Inom 2x10 mil gäller samma regler som ind. tävlingar. Över 2x10 mil och under förutsättning att UK godkänt deltagande utgår subvention. Resekostnaden för den aktive blir då 50 kr/tävling. För DH 35-lag utgår ingen bilersättning.

Bilförare:

Vid stafetter godkända av UK och på längre avstånd än 2x10 mil utgår bilersättning med 18 kr/mil. Inom 2x10 mil kan du ansöka om mellanskillnaden från ol-sektionen om du har ungdomar i bilen. Förutsättning att

samåkning sker och att alla i bilen är förare, löpare eller ledare. När respektive, barn etc. medföljer utan att vara tävlande, ledare avgår 25 % av reseersättningen. Vid tveksamhet om avståndet är över eller under 2x10 mil räknas alltid avståndet från Q8 i Nödinge.

LOGI

Övernattning i samband med stafetter och ol-resor inom Sverige som är godkända av OL-sektionen kan subvention betalas av Alehof för ungdomar, juniorer och DH 21 med fri startavgift. Övriga kan erhålla logikostnad om de kvalificerar sig till seniorlag.

Tält, hårt underlag eller sängar är logityper som förekommer.

Vid viktiga tävlingar typ Juniorcup står Alehof för lämpligt logi, i möjligaste mån sängar.

Logiersättning utgår ej för tävlingar inom 2x10 mil.

MAT

Matersättning utbetalas ej. Ev. måltider som ingår i anm. avgiften betalas av Alehof. Vid resor med "alehof-käk" fördelas den verkliga kostnaden mellan deltagarna.

SM, VM- EM- UTTAGNINGAR, GÖTALANDSMÄSTERSKAP, DISTRIKTMATCHER, Swedish league

Fria startavgifter.

Fri resa (billigaste och lämpligaste färdssätt), ingen reseersättning vid DM-tävlingar

Fri logi (sängplatser eftersträvas). Om förbundet ordnar logi kan såväl hårt underlag som hotell vara aktuellt.

En förutsättning för bidrag enligt ovan är att uttagning har skett antingen av förbund eller Alehof. Den som inte blivit uttagen har möjlighet att delta om kostnaderna betalas av löparen.

Vid SM, GM, Distriktsmatcher eller Swedish League inom 2x10 mil utgår ingen rese- eller logi ersättning.

OK Alehofs kvalificeringskrav för SM:

USM, SM natt och SM medel: Samtliga uttagna av SOFT, GOF

OL-sektionen beslutar inför varje gren och år

De som under året uppnått följande resultat fram tills det datum anmälan är slutgiltig.

H21 och D21 6 ind. resultat max 20,0 i medeltal

H20 och D20 6 ind. resultat max 25,0 i medeltal

H18 och D18 6 ind. resultat max 32,0 i medeltal

H16 6 ind. resultat max 50,0 i medeltal

H15 6 ind. resultat max 57,0 i medeltal

D16 6 ind. resultat max 40,0 i medeltal

D15 6 ind. resultat max 40,0 i medeltal

Långdistans och medelresultat medräknas oavsett land.

SM lång: Se SM medel. Dock enbart resultat från långdistans.

SM Ultralång: Se SM lång +tränad för uppgiften.

SM stafett: D21 3 löpare med en sammanlagd snittpoäng ej över 17,00 på 3 ind. tävlingar.

H21 4 löpare med en sammanlagd snittpoäng ej över 17,00 på 3 ind. tävlingar.

H20, D20 3 löpare med en sammanlagd snittpoäng ej över 32,0 på 3 ind. tävlingar.

I poängen får medräknas max. 1 medeldistansresultat. Finns det medeldistanssträckor kan de löpare aktuella för denna få räkna enbart medeldistansresultat.

Vid återbud och reservens inträde som innebär att lagets kapacitet markant sänks kan detta innebära inställt deltagande.

Om laget inte är kvalificerat men minst 2/3 av löparna deltar i Medel-SM 1-2 dagar innan kan detta motivera deltagande i stafett.

Dessutom är plac 1-3 på DM-stafetten kvalificerande.

OK Alehofs kvalificeringskrav för GM:

H16	6 ind. resultat max 65,0 i medeltal
H15	6 ind. resultat max 72,0 i medeltal
D16	6 ind. resultat max 55,0 i medeltal
D15	6 ind. resultat max 55,0 i medeltal
HD13-14	Flitigt tränande och tävlande.

Vid dyra resekostnader kan OL-sektionen besluta om andra regler kontakta OL-sektionen innan anmälan.

Allmänt:

Om kvalificering är uppnådd står klubben för resa, logi och anmälningsavgift efter gällande regler. Den som inte blivit uttagen av Alehof men ändå skulle vilja delta har möjligt att själv bekosta deltagandet.

OL-sektionen i samråd med berörda tränare och UK kan göra undantag från kvalificeringskraven.

Deltagande i egenarrangerade tävlingar (mästerskap/nationell tävling): Alla ungdomar upp till 14 års ålder som självständig kan delta får vara med och springa. På DM får man springa upp till 16 års ålder samt om möjlighet finns att ta en mästerskaps medalj får deltagande ske även från 17 års ålder.

Uttagningar

Uttagningar till stafetter görs av uttagningskommittén (UK). För rena ungdomsstafetter HD-16 görs uttagningen av respektive tränare/tränargrupp. Vid större stafetter och där flera åldersklasser (i.e ungdomar och vuxna, exempelvis 25-manna) är inblandade sker uttagning av UK, gärna i samråd med tränare.

Uttagning till åldersblandade stafetter

Vid tävlingar som ungdomens 10-mila (HD-18), 10-mila ungdomsstafett (HD-16), 25-manna och liknande stafetter ska ungdomarna vara minst 11 år och springa huvudklass i normalfallet (HD12) för att få vara med och springa.

Undantag kan i sällsynta fall göras efter samråd med OL-sektionen.

Läger

Subvention beräknas enligt följande:

DH -16 Subvention A till alla ungdomar som deltar regelbundet i verksamheten.

DH 18, 20 Subvention A till juniorer med inriktning mot huvudklass och elitklass.

DH 21 Elit Subvention A till de som har fri startavgift.

Övriga Subvention B, dvs. max kostnad 225 kr/dygn.

Alehofläger, max kostnad vid subvention A:

Vårläger DH 13 175 kr/dygn

Sommarläger DH 17 175 kr/dygn

Vår/höst-läger DH -12 125 kr/dygn

Förbundsläger:

Subvention utgår så att kostnaden blir max 175 kr/dygn. För SM-läger och liknande krävs realistiska möjligheter att kvalificera sig till mästerskap för att erhålla subvention.

Vid andra träningsläger skall program inlämnas till sektionen som kan besluta om bidrag, max 150 kr/dygn.

I subvention inberäknas kostnader för resa, logi, mat, kartor och banläggning.

BIDRAG TILL ALEHOFARE PÅ OL-GYMNASIE, HÖGSKOLOR, IDROTTSPLUTONER.

Bidrag för kostnader typ logi, resor, etc. som ordnas av skola, regemente utgår ej.

Det enda alehofbidraget är för anslutningsresor ihop med SM, stafetter o.d.

Boende på annan ort p.g.a. studier kan erhålla resebidrag till Ale för viktiga tävlingar, läger och sammankomster.

OL-AKTIVITETER UTOMLANDS

När det gäller läger, ol-resor utomlands och då främst till resmål som innebär dyra färjetransporter kan inte tidigare redovisade maxbelopp för läger och resekostnader följas. Klubbens målsättning är dock att anordna dessa resor och läger till lägsta möjliga kostnad. Anmälningavgifter utomlands betalas själv av den anmälde, undantag vid av Alehof anordnad klubbresa.

SJUKVÅRD

Något bidrag för läkarkostnader erhålls ej. OL-sektionen har tecknat en olycksfallsförsäkring för alla tävlings, tränings och ledaraktiva. Försäkringsvillkoren finns på kansliet. Klubben försöker också att ha bra och snabba kontakter med idrottsläkare. Information via kansliet.

FÖRLORAD ARBETSINKOMST

Aktiva ersätts ej för förlorad arbetsinkomst. (den elitaktive har genom sin satsning valt en ”livsstil”. Detta innebär att semester o.d. får nyttjas till läger, SM-veckor mm)

För ledare är utgångsläget att ingen ersättning utgår. I undantagsfall kan ersättning utgå vid absolut nödvändigt ledarskap vid SM o.d.

LEDARKOSTNADER

Vid läger: (mat, resa, logi)

Lägerchefer, tränare, matpersonal, extrainkallade bilförare som kan utöva de fysiska aktiviteterna till minst 75% erlägger en lägeravgift (matkostnad) å 50 kr/ dygn.

Lägerchefer, tränare, matpersonal, bilförare som ej kan utöva egen fysisk aktivitet p.g.a. uppdraget eller ej är tränings aktiv erhåller fritt läger.

Busschaufförer: (10-mila, 25-manna, ol-resa mm) erhåller bidrag med 100%.

Vid tävlingar: (mat, resa, logi)

Bilförare /ledare som tävlar till minst 50% erlägger kostnad för mat. Bilförare/Ledare som ej tävlar själv (ex SM) erhåller bidrag 100%.

Ansvarig ledare vid ol-resa erhåller bidrag till 50 % för resa och logi.

ÖVRIGT SOM KAN VARA BRA ATT VETA

Inbjudningar:

Inbjudningar till alla tävlingar finns på Eventor. I inbjudan står allt om tävlingen (klassindelningar, banlängder, samlingsplats mm). Inbjudan erhålls normalt 4-7 veckor innan tävlingen.

Startlista:

Startlistor finns på Eventor.

Det brukar alltid bli några ändringar gällande tävlingsdatum. Nya tävlingar kommer till andra blir flyttade, ev. inställda. Detta anslås alltid på Eventor.

Tävlingsdress:

Tävlingsdress köps av den aktive. Svarta byxor tillhör dressen. Vissa storlekar kan finnas på kansliet.

Klubbdräkter: Kontakta kansliet för information om när nästa beställning görs eller vad som ev finns i lager.

Resa ungdomar och juniorer:

Resa till tävlingar får man fixa själv. Kan inte dina eller dina kompisars föräldrar köra ring då någon du vet brukar tävla och fråga om de har plats i bilen. Skulle detta inte gå vänd dig till din tränare. Var alltid ute i god tid när du skall fixa resan.

Skulder, fordringar:

P.g.a. ej start, efteranmälan mm brukar de flesta få en liten skuld till klubben. Denna betalas 2 ggr/år (efter vår resp. höstsäsong). Har du fordringar för resor o.d. att kräva måste du lämna in uppgifter på dessa till OL-sektionen, på blanketten ”Rese/ utläggskräkning till OK Alehof”, som finns på Kansliet, Dammekärr.

Klubbmästerskap:

Klubben har en särskild tävling för att kora klubbmästare i medeldistans. Lång och Natt avgörs på DM. För lång, medel, och natt är det samma klassindelning som på distriktsmästerskapen. På ultralång-KM är klassindelningen något annorlunda.

För att få tävla om KM måste du:

- vara medlem i Alehof
- tävla för övrigt för Alehof vad gäller orientering.

För att bli klubbmästare om du råkar vara ensam i din klass krävs:

Att du under året deltagit i minst fyra orienteringstävlingar för Alehof (öppen motion. inräknas ej) samt fullföljer KM-banan. Ev. protester mot klubbmästerskapet skall inlämnas skriftligt senast 1 timma efter sista löparen gått i mål. Lämnas i första hand till ordf. i OL-sektionen, därefter till någon annan i OL-sektionen.

Pannlampor:

I klubben finns några pannlampor. Dessa utlånas kostnadsfritt till ungdomar och juniorer som vill träna eller tävla natorientering. Vuxna har möjlighet att hyra en halogenlampa för 20 kr/gång eller 100 kr/säsong.

Poängtabellen:

Poängtabellen är ett försök att jämföra alla orienterare oberoende klass och ålder. Syftet är att kora den bästa orienteraren under året. Det koras även segrare i resp. åldersklass. För att bli klass segrare måste du ha deltagit i minst 8 tävlingar under året. De 10 bästa individuella resultaten räknas. Stafetter samt tävlingar med jaktstart räknas ej. Vid deltagande i tävlingar utomlands ansvarar du själv för att resultatlistan kommer till klubben och därmed räknas i poängtabellen.

Kursmedverkan, studiecirklar, föreläsningar:

Det ordnas en mängd olika kurser på främst distriktsnivå ex banläggning, kartritning, ungdomsträning, träning, arrangemang, gympa mm. Är du intresserad att gå en kurs - kontakta ol-sektionen. Kursinbjudningar finns på anslagstavlan på Dammekärr. För kursmedverkan gäller följande:

Alehof betalar kursavgift + reskostnader. Kursdeltagaren lämnar efter genomförd kurs kopior på kursintyg, kursprogram och deltagarförteckning till OL-sektionen. Detta för att kommunala bidrag skall kunna sökas.

Inom klubben ordnas studiecirklar. Det finns en mängd olika ämnen. Kansliet har förteckning över aktuella cirklar.

Är du intresserad av att genomföra en speciell studiecirkel - kontakta OL-sektionen eller kansliet.

Emellanåt försöker klubben inbjudna någon att hålla föreläsning om något intressant med anknytning till vår sport.

Har du önskemål om föreläsningssämne så hör av dig till OL-sektionen eller kansliet.

Orienteringssektionen:

Är vi som blivit valda att sköta orienteringsverksamheten i Alehof.

• Vi ser till att du blir anmäld till stafetter, fixar läger, träningar mm.

Vi sammanträder med jämna mellanrum är det något du saknar / undrar över, hör av dig.

Distribution:

Orientering 2017 anslås på Dammekärr och på hemsidan. Om man önskar ett eget ex hämtas det från Alehofs hemsida.

Undantag från dessa regler kan beslutas av OL-sektionen.