Välkommen till Snättringe SK

Du har roligt.
Du får kamrater.
Du kommer ut i naturen.
Du får en personlig utmaning.

Välkommen till Snättringe SK!

Snättringe SK är en av Stockholms större orienteringsklubbar med över femhundra medlemmar. Vi har en stor barn- och ungdomsverksamhet, en växande grupp juniorer och seniorer som är aktiva samt även en breddverksamhet med motionsträning för vuxna och mindre erfarna.

Klubben växte fram i villakvarteren intill Snättringe Gård och bildades 1931. I början var det antingen friidrott, fotboll eller bandy som medlemmarna utövade. Andra idrotter som fanns på programmet i början av klubbens historia var schack och bordtennis. Orienteringen kom först på 50-talet och är idag den enda idrotten som utövas inom klubben. Orientering innefattar, förutom orienteringslöpning som är den största delgrenen, även skidorientering, MTB cykelorientering och parasport med precisionsorientering.

Snättringe SK har ett gott rykte som tävlingsarrangör av både stora och mindre tävlingar med varierande deltagarantal. Varje år håller vi en tävling i långdistans patrullorientering, som kallas ”Höstlunken”. Var femte år är vi tillsammans med en annan klubb huvudarrangör för 25manna, världens största stafett med ca 10 000 deltagare. Utöver detta arrangerar vi ett antal andra tävlingar. Till dessa olika arrangemang krävs det många engagerade funktionärer.

Orientering är en utmanande och fantastisk sport

Som andra idrotter både tränar och tävlar vi, och har verksamhet året runt. Tävlar gör vi under tävlingssäsong på lördagar och söndagar, oftast i skogarna runt Stockholm.

Tävlingar är lite av en folkfest. Vid arenan myllrar det av folk. Där finns naturligtvis målet, men också servering, duschar och försäljning av orienteringsutrustning. Klubben samlas runt vår klubbflagga på en plats där vi njuter av fint väder, egen matsäck och pratar om vad som gått bra eller dåligt under vårt lopp i skogen.

Man måste inte vara fullfjädrad eller superbra för att tävla. Alla kan vara med på tävlingarna utifrån egen förmåga

och målsättning. Det finns banor för alla åldrar och alla svårighetsgrader som passar nybörjare och upp till elit. Ibland kan både väder och terräng erbjuda en extra tuff utmaning. De yngsta kan få hjälp att komma runt sin bana av någon mer erfaren. Ibland arrangeras lagtävlingar, så kallade stafetter. Till dessa anmäler du ditt intresse, och sedan sätter klubbens uttagnings-kommitté ihop lag efter respektive tävlings krav. Vår målsättning är att alla som vill ska få springa i ett lag.

Säsongen för tävlingar är främst tidig vår, sensommaren och höst. Det är nämligen tävlingsstopp på senvåren och i början av sommaren för att djuren inte ska störas. Under denna tid anordnas det istället tävlingar i sprintorientering, inom bebyggelsen, på olika platser i Stockholm.

Träning året runt

Träning sker på tisdagar och torsdagar, samt lördagar om det inte är tävlingssäsong. Klubben har som mål att ha attraktiv träningsverksamhet som kan anpassas efter olika förutsättningar och ambitionsnivå. Programmet varierar med teknikträning, intervallträning, styrkegympa, långpass, extra träningar och läger.
Mycket sker från vårt klubbhus vid Källbrinks Idrottsplats men vi åker också iväg till andra skogspartier för att få en ökad variation.

Den stora träningsdagen för alla klubbens medlemmar är på torsdagar då vi under våren och hösten tränar orientering med olika teknikinslag. På vintern kan programmet vara mer varierat med orientering, löpning, intervaller eller mer lek för de yngsta.
På tisdagarna under våren och hösten har vi också teknikträningar, då samordnat med andra klubbar. Vintertid tränar vi olika former av intervaller och styrkegympa, också det med andra klubbar. Mitt i sommaren är det som regel ingen organiserad träning, men det brukar finnas banor tillgängliga ifall man själv vill springa även under uppehållet.

Nybörjarkurser

Vi har en nybörjarkurs för vuxna och en för barn mellan 8–12 år. I båda kurserna går vi igenom grunderna i orientering och man får prova på hur det går till på en träningstävling. Efter kursen är alla som genomgått nybörjarkursen välkomna att fortsätta i den träningsgrupp som passar bäst ålders- och kunskapsmässigt. Barn 6-7 år är välkomna till orienteringsskolan, en introduktion till orientering blandat med lek och motorikträning i skogen. Barn som är 5 år och yngre är välkomna till hoppeskutt, en grupp med mycket lek i skogsmiljö med viss introduktion till karta och orientering.

Huddinge Wild Camp

Snättringe SK:s ungdomar och juniorer har varje sommar sedan 2013 arrangerat lägret Huddinge Wild Camp. Lägret riktar sig till barn mellan 8-13 år som vill göra olika skogsaktiviteter under en vecka på sommarlovet. Det har blivit allt mer populärt och veckorna blir snabbt fullbokade. Huddinge Wild Camp har en egen hemsida *www.huddingewildcamp.se*

SSK-information

I Snättringe Sportklubb pågår året runt en mängd olika aktiviteter. Hur får du som medlem då reda på allt detta? Jo, genom klubbens informationsvägar som beskrivs nedan.

Vår hemsida

Information finner du på klubbens hemsida, *snattringesk.se*. Här finner du all information om klubben och vad som är på gång. Gå gärna in regelbundet för att uppdatera dig på nyheter.
Det finns även länkar till andra intressanta websidor som kan vara intressanta och användbara. Via vår hemsida hittar du till Eventor, *eventor.orientering.se*, där man bland annat hittar alla tävlingar som arrangeras i hela Sverige, och där kan du anmäla dig till tävlingar, läger och andra klubbaktiviteter. Se mer nedan om tävlingar.

SNÄTTRINGESkubbaren

SSK har länge haft en egen klubbtidning! Den heter SnättringeSkubbaren. Nu hittar du Skubbarartiklar på vår hemsida.

Facebook och Instagram

Snättringe SK finns även på Facebook och Instagram. Facebooksidan heter *Snättringe SK* och instagramsidan heter *snattringesk*.

Våra klubbstugor

Källbrink

Klubbstugan vid Källbrinks IP är vår samlingspunkt för många träningar och aktiviteter. Det finns en stor samlingslokal med kök och utrustning för ca 80 personer samt materialförråd, expedition, sammanträdesrum. I anslutning till klubbstugan finns det på Källbrinks IP omklädningsrum, dusch och bastu.

Charlottendal

Klubben arrenderar torpet Charlottendal av Huddinge kommun. Torpet tillhörde tidigare Balingsta gård och ligger vid Mörtsjön. Det är en ca 2 km promenad genom skogen för att komma dit. I stugan finns kök, samlingsrum och ett mindre rum med sängar. Vid sjökanten finns badbrygga och en vedeldad bastu.

Båda våra klubbstugor hyr vi ut. Som medlem har du möjlighet att hyra dessa förmånligt för fester eller andra evenemang.

Klubbstugan bokar du via vår uthyrningsansvarige på mailadressen *uthyrning@snattringesk.se*. För hyrning av Charlottendal, se klubbens hemsida för aktuella kontaktuppgifter.

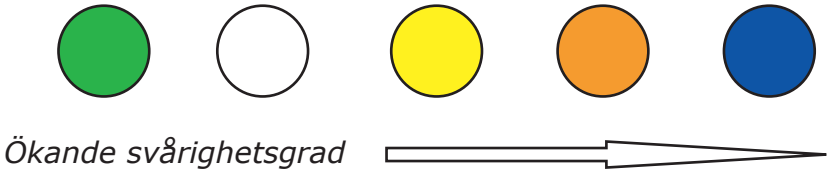
Källbrink

Charlottendal

Ungdomsverksamheten

Vi har verksamhet från de allra yngsta barnen i hoppeskutt till de äldsta ungdomarna.

Ungdomsverksamheten är indelad i färggrupperna grön, vit, gul, orange och blå. Varje färggrupp har ett tydligt kunskapsmål och svårighetsgraden ökar gradvis.



Vi ser gärna att föräldrar till de yngsta barnen är med på träningarna som ett extra stöd till ledarna. Föräldrar till lite äldre barn är självklart också välkomna att vara med sina barn/ungdomar på träningar eller för att träna själva.

Under våren och hösten är det träningar på torsdagar. Då tränar alla från de yngsta till de äldsta och träningen är vanligtvis vid vår klubbstuga på Källbrinks IP, förutom för våra äldre ungdomar som tillsammans åker iväg till andra skogar i närheten. Efter träningen fikar vi och pratar med kompisarna i klubblokalen.

För våra ungdomar ordnar vi regelbundet olika läger med övernattning. Ibland sover vi i tält och ibland bor vi i någon annan klubbstuga. På lägren tränar, tävlar eller gör vi någon annan aktivitet. Gemenskapen med klubbkompisarna och att ha kul är viktiga delar i vår verksamhet.

StOF-läger i tält

Framåt sommaren, innan skolavslutningen, brukar Stockholms Orienteringsförbund (StOF) arrangera det traditionella sommarlägret, även kallat StOF-lägret. Lägret brukar vara från en fredag till söndag med två övernattningar i tält. På detta läger får du, förutom tillfälle att träna, även chansen att lära känna dina klubbkompisar bättre och även orienterare från andra Stockholmsklubbar. Lägret är för ungdomar upp till ungefär 16 år.

Läger i augusti

Under sommaren finns det ingen speciell ungdomsträning utan vi drar vanligtvis igång höstsäsongen med klubbens årliga augustiläger vid torpet i Charlottendal. Vi tränar, badar i Mörtsjön och sover i tält.

Ungdomsserien

Ungdomsserien är en tävling mellan Stockholmsklubbar. På våren går det två tävlingar och på hösten går först en regionfinal och sedan den stora finalen. Alla som deltar får poäng och man får fler poäng ju fortare man springer. För att få ihop många poäng gäller det att ha många deltagande ungdomar. Den klubb som totalt samlat ihop flest poäng vinner. Snättringe SK vann Ungdomsserien 1991 och 2017, och kom på en 2:a plats både 2013 och 2014. Utöver Ungdomsserien deltar vi i många olika stafetter. Det är väldigt roligt att få springa ihop i ett lag och det bidrar till klubbgemenskapen.

Träna och tävla i orientering

En orienteringsbana består av kontrollpunkter som man ska passera i rätt ordning. Banan är tryckt på en specialritad orienteringskarta. Kontrollpunkten kan t ex vara en sten eller stigkorsning och i naturen är kontrollpunkten markerad med en orange-vit skärm. På kartan är kontrollpunkten markerad med en cirkel. Startpunkten markeras med en triangel och målet mitt i en dubbelcirkel. Att springa orientering handlar inte om vem som springer snabbast alla gånger utan vem som väljer den smartaste vägen dit. Se även: *https://www.orientering.se/sa-funkar-orientering/*

Kontroll i naturen

Kontroll på kartan

Vad behöver man för utrustning?

Alla orienterare måste ha heltäckande klädsel. Det betyder att man ska ha långa byxor som täcker benen och en kort- eller långärmad tröja.

I början går det också bra med en träningsoverall. Det går som regel att beställa våra klubbkläder två gånger per år via klubbens klubbshop, mer information finns på vår hemsida.

SI-pinne

Det går bra att börja med vanliga löparskor. Om man springer mer i obanad terräng kan det bli aktuellt att skaffa ett par speciella orienteringsskor med dubbar, som ger ett bättre fäste och minskar risken att halka. Senare kan man skaffa klubbens tävlingströja och speciella orienteringsbyxor.

Kompass är en viktig utrustning som man i början kan låna från klubben. På tävling behöver man även en Sportident-pinne, också kallad SI-pinne. Sportident-pinnen innehåller ett datachip som registrerar tid och de kontroller man passerar på banan. Som nybörjare får man låna av klubben eller hyra på tävlingar.

Kompass

Anmälan till tävling

Till orienteringstävlingar måste man föranmäla sig för att springa. Det gör man oftast senast en vecka före tävlingen. Det går också att anmäla sig till s.k öppna banor direkt på tävlingen till en något högre kostnad. Dessa finns i olika längd- och svårighetsgrader som kan passa alla.

Anmälningssystemet heter Eventor och hittas via klubbens hemsida. I Eventor finns tävlingsinbjudan och vägvisning till tävlingen. Några dagar innan tävlingen kan man hitta information och starttider, om man springer tävlingsklass. Springer man öppen bana har man fri starttid vilket betyder att man kan starta när man vill inom vissa klockslag som framgår av tävlingens information. Som medlem blir du registrerad i Eventor och med klubbinloggningen kan du enkelt anmäla dig. Fråga din tränare eller gruppansvarig efter lösenordet till klubbinloggningen.

Tävlingsarenan

Vägvisningen leder till parkeringen. Därifrån får man gå den sista biten till arenan. Vid arenan finns målet,

servering, duschar och toaletter. Oftast finns möjlighet att anmäla sig till orienteringsbanor på plats till så kallade öppna banor/motionsbanor.
De tävlande brukar samlas klubbvis så leta upp Snättringeflaggan, där vi samlas innan och efter själva tävlingen.

Starten

Startplatsen brukar ligga en bit från arenan. Kontrollera din starttid och avståndet till starten, så att du vet när det är dags att gå dit. Vägen dit är snitslad. För att det ska fungera vid en tävling har man en startsluss för de som springer tävlingsklass. När ens starttid visas på en klocka som kallas ”Gå-fram-tid” går man in i sin fålla, där man prickas av. Därefter får man sin kontrollbeskrivning och karta. Om man springer öppna banor behöver man inte gå igenom startslussen. Då får man starta när man vill och har en egen fålla där man prickas av, varefter man får sin kontrollbeskrivning och karta.

Kontrollpunkt med stämplingsenhet

I skogen

Väl ute i skogen ska du välja de vägar som du tror är snabbast för att ta dig till kontrollerna i tur och ordning. Välj en

väg där du känner att du är säker på hur du ska hitta fram. Vid varje kontroll, som utmärks av en orange-vit skärm, finns en elektronisk stämpelenhet där du stämplar med din SI-pinne. Som hjälp för att vara säker på att du verkligen kommit till rätt kontroll finns en kodsiffra vid varje kontroll. Denna kodsiffra finns också på kontrollbeskrivningen. På så vis kan du försäkra dig om att du verkligen kommit rätt.

Kom ihåg att du inte får springa över tomtmark (markerat som mörkt olivgrön på kartan). Arrangören kan också ha röd-streckat vissa områden på kartan. Där är det också förbjudet att springa. När du har sprungit runt banan brukar det vara snitslat från sista kontrollen till mål. Efter målgången läser arrangören av SI-pinnen, registrerar tiden, banan, och att alla tävlande kommit i mål.

Nu är tävlingen avklarad, och du kan gå tillbaka till den plats där resten av klubben sitter. Efter genomförd tävling är det dags för en varm dusch och sen bra att äta en medhavd matsäck eller köpa något gott i markan.

Att vara med i en ideell förening innebär att alla gemensamt hjälper till med de sysslor som krävs för verksamheten

Snättringe Sportklubb ger dig som medlem en hel mängd förmåner:

• Fria tävlingsavgifter förutom till närtävlingar, träningstävlingar, individuella utländska tävlingar och O-ringen.
• Subventionerade resor och läger
• Att få vara tillsammans med klubbens medlemmar och delta i olika arrangemang året runt i form av träningar, tävlingar, läger, träffar och många andra aktiviteter.
• Tillgång till klubbstugorna på Källbrink och i Charlottendal.
• Regelbunden information och artiklar på vår hemsida.

För att klubben ska ha en bred och väl fungerande verksamhet krävs motprestationer av medlemmarna i form av avgifter och arbetsinsatser.
Avgifterna är:

• Medlemsavgifter
• Deltagaravgift för läger och resor

Arbetsinsatser som du som medlem förväntas ställa upp och hjälpa till med:

• Kafévärd. Ansvarar för förberedelser och servering av fika efter träningar i klubbstugan.
• Ett stöd till våra ungdomsledare. Det kan vara att vara med som hjälptränare, uppföljare, hjälpa till med transporter, fixa mat vid läger eller liknande.

• Tävlingsfunktionär. I samband med våra egna tävlingsarrangemang behövs många funktionärer med såväl omfattande som mindre omfattande uppgifter.
• Andra funktionärsuppdrag där vi får ersättning för att vi bidrar med funktionärer, samt klubbgemensamma arbeten med t. ex. våra egna lokaler och annat underhåll.

I föreningen arbetar ca 50 förtroendevalda medlemmar med olika uppgifter. Det är bland annat styrelsearbete, arbete i våra olika kommittéer som arrangemangskommittén, träningskommittén, ungdomskommittén, stugkommittén, ansvariga för kaféverksamheten, klubbshopen, valberedning med mera. Det finns plats för fler som vill vara med och arbeta i klubben med mindre eller större arbetsinsatser. Om alla kan hjälpa till på något sätt så blir det roligare och arbetsbördan inte så tung för andra.

Klubben blir så bra som vi alla tillsammans gör den till.

Än en gång, välkommen till oss i Snättringe SK!

Kontakt:	info@snattringesk.se
Hemsida:	snattringesk.se
Text:	Nadja Dahlström, Anna Tedhamre, Björn Salomonsson, Per Kallhauge
Layout:	Gustav Ekner

SSK