



Ringsjö OK är orienteringsklubben i Höörs kommun med cirka 100 medlemmar.

På hemsidan www.ringsjo.nu och i [Facebook-gruppen Ringsjö OK](#) finns aktuell information om klubben och dess aktiviteter.

Information kan också fås genom följande kontaktpersoner:

Ordförande och sekreterare: Andreas Oxenstierna, 0730-269712 vigulf@yahoo.se

Kassör: Jan Johansson, 0725-999480

jan65johansson@gmail.com

Ungdomsledare: Ingmar Ekelöv, 0768-392382.

i.ekelov@gmail.com

Klubbens övergripande mål

Vi ska ge alla intresserade i Ringsjöbygden möjlighet till orientering som träning, motion och tävling.

Vi ska vara aktsamma om vår idrottsplats, skog och mark, och visa största möjliga hänsyn till andra intressenter och brukare av naturen.

Vår klubbkänsla ska stå för sammanhållning och öppenhet och kännetecknas av god moral, hög etik och solidaritet mot klubben och dess medlemmar.

Vi ska ge den enskilde möjlighet att utvecklas fysiskt och psykiskt till att ta både framgång och motgång med jämnmod.

Genom en positiv grundsyn ska klubben fostra till ansvar och förståelse för att man måste ge för att få.

Tävlingsklubb

Från 2008 tävlar vi för Skåneslättens OL (SOL) som består av medlemmar från Ringsjö OK, Råvetofta OK och OK Silva. [SOLs hemsida](#)

Klubbstuga

Ringsjö OK har en klubblokal, som är belägen vid Orups sjukhus (kapellet) söder om Höör. Där finns samlingslokal som utnyttjas vid träningar och arrangemang.

I anslutning till klubbstugan finns karta, motionsslingor och MTB-spår

Avgifter

Medlemsavgifterna är följande:

Ungdomar -16 år	400 kronor
Vuxna tävlande	600 kronor
Vuxna icke tävlande	150 kronor
Familj inkl ungdomar -16 år	1200 kronor

Medlemsavgiften sätts in på bg 5612-2047. Ange namn och personnummer för samtliga personer. Dessutom ska alla tävlande sätta in en medlemsavgift på 50 kr till Skåneslättens OL bg 262-9277

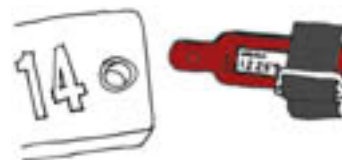
Vid deltagande i orienteringstävling betalar klubben hela anmälningsavgiften för ungdomar t o m 16 år (70 kronor), vuxna (140 kronor) och elit (180 kr).

Vid vissa tävlingar tar arrangören ut en högre avgift. Klubben betalar då den ordinarie avgiften, medan den tävlande står för meravgiften.

Vid efteranmälan, d v s anmälan efter ordinarie anmälningsstids utgång, debiterar arrangören 50-100% högre avgift. Denne avgift får den efteranmälde själv betala.

Den som är anmäld, men uteblir från tävling, får själv betala anmälningsavgiften.

Vid de allra flesta tävlingar används ett elektroniskt stämplings- och tidtagningssystem, SportIdent. Varje deltagare har en "pinne", som används vid stämpling. En SportIdent pinne kostar drygt 500 kronor, och kan beställas på <https://www.sportident.se/> Klubben har några pinnar till utlåning och pinnar kan också lånas av tävlingsarrangör mot en kostnad av 20 kronor per tävling. Denna hyreskostnad betalar vuxna klubbmedlemmar själv, medan klubben betalar för ungdomar t o m 16 år.



Debitering av alla avgifter sker i efterhand av kassören.

Tävlingar

I Skåne arrangeras nationella orienteringstävlingar i mars-november. Tävlingskalender och anmälan sker via [eventor](#)

Lösenord krävs för anmälan. Lösenordet får du i mail när du blir inlagd i medlemsregistret.

Har du blivit av med ditt lösenord - kontakta Ingela Ekelöv i.ekelov@gmail.com. Ungdomar kan få hjälp med anmälan av ungdomsledaren. Intresseanmälan till lagtävlingar och stafetter görs oftast via [eventor/klubbaktiviteter](#). Information om detta finns på hemsidorna.

Träning

Klubben har orienteringsträning på torsdagar i april, maj, augusti och september. Dessa träningar arrangeras på våra egna kartor i Höörs omnejd. Träningsprogram finns på hemsidan Träningarna är i första hand avsedda för ungdomar och nybörjare, men övriga klubbmedlemmar brukar ställa upp som instruktörer/ tränare. Det finns alltid möjlighet för nybörjare i alla åldrar att prova på orientering – inga förkunskaper behövs!



Egna arrangemang

Klubben arrangerar minst en orienteringstävling varje år. Det krävs en stor arbetsinsats för detta, och alla medlemmar engageras. Dessutom brukar vi årligen arrangera en del mindre arrangemang, ungdomstävlingar och motionsarrangemang.

Ungdoms- och juniorverksamhet

Ringsjö OK har en livaktig ungdomsverksamhet och satsningen på de unga har gett stora framgångar. Klubben har tillhört de allra bästa ungdomsklubbarna i Skåne. Många har blivit juniorer i Skånes absoluta toppskikt. Bildandet av tävlingsklubben Skåneslättens OL är ett led i att hjälpa och stimulera ungdomar och juniorer att utvecklas som orienterare. I en större klubb ges bättre förutsättningar t ex till deltagande i stafetter.

Genom nybörjarkurser och annan rekrytering satsar vi på att få nya yngre ungdomar att upptäcka vår härliga idrott. Förutom deltagande på tävlingar i Skåne, arrangerar vi resor till ungdomsarrangemang i andra distrikt, klubbäger och andra aktiviteter.



Klubbdräkt

Skåneslättens OL har en tävlingströja i olika modeller. Vi har också en överdragsjacka, buff pannband, mössor och löparlinnen. Alla kläder beställs av Christina Segerslätt, christina.segerslatt@gmail.com

Övriga orienteringsprodukter, t ex skor, kompasser, ryggsäckar och pannlampor för nattorientering, kan köpas på orienteringstävlingarna.

Kartor

Orienteringsklubbarna producerar sina egna kartor. Ringsjö OK har kartor över de flesta skogsområden i Höörs kommun. Se <https://wp.ringsjo.nu/kartor/>
Färglaserutskrifter av våra kartor kan köpas från Andreas Oxenstierna, 0730-269712

