

## Välkommen till Borås Ungdomssamverkan Orientering (BUS-O)!

Vi har den stora glädjen att bjuda in dig att vara en del av **Borås Ungdomssamverkan Orientering (BUS-O)**, ett nytt initiativ för orienteringsungdomar i Borås. Syftet med BUS-O är att erbjuda extra träningar, utöver klubbens ordinarie träningar, och stärka gemenskapen bland oss ungdomar som tränar orientering på **gul nivå och uppåt (HD18/20)**. Vi kommer också att sikta på att delta i stafetter, som till exempel **Ungdomens Tiomila**.

### Träningsupplägg och tider

- **Tisdagar:** Gemensamma BUS-O-träningar hålls inom **Hestra IF** orienteringsverksamhet under orienteringssäsongen (fram till 1 oktober och sedan uppstart i marsmånad).
- **Fredagar:** Intervallträningar i **Ryahallen** startar den 15 november, kl. 17:00.
- **Lördagar:** Orienteringsteknikträningar startar den 16 november. Dessa träningar kommer att fokusera på olika tekniska moment, som exempelvis momentbana. Banor finns för er nivå, gul/orange och svart. Dessa träningar kommer vid några lördagar att arrangeras av vår kretstränare, Maja Inghammar, som kommer lägga fokus på just er. Övriga lördagar är klubbledare från föreningarna som arrangerar.

För Hestra-ungdomar som vill ha en extra träning är det möjligt att delta i klubbträningar hos Bredareds IF, Rydboholms SK, eller IK Ymer på torsdagar. Kontakta IK Ymer [martinalindbergymmer@gmail.com](mailto:martinalindbergymmer@gmail.com), Rydboholms SK [jessicaboersma72@gmail.com](mailto:jessicaboersma72@gmail.com), eller Bredareds IF [lindahallspring@gmail.com](mailto:lindahallspring@gmail.com)

När Hestras orienteringsträningar övergår till skidträning i oktober, kommer vi erbjuda andra alternativ för gemensamma träningar.

### Information och kommunikation

All information om träningar och aktiviteter kommer att publiceras på hemsidan: <https://orienteringboras.se>.

Vi kommer också att använda **Supertext** för att hålla kontakt och sprida information. Supertext är en app kopplad till SMS, där du och dina föräldrar enkelt kan få uppdateringar. För att gå med, skicka ditt telefonnummer och namn till **maja.inghammar@gmail.com** så lägger vi till dig i gruppen.

### Gemenskap och samarbete

Det här är en fantastisk möjlighet att utvecklas som orienterare, träffa nya kompisar och skapa starkare gemenskap med andra ungdomar från Borås orienteringsklubbar. Tillsammans kan vi skapa en roligare och mer engagerande träningsmiljö.

Vi ser fram emot att träna och ha kul tillsammans!  
**Borås Ungdomssamverkan Orientering (BUS-O)**

**Kontaktperson Linda Hallberg**

**0703615380 [lindahallspring@gmail.com](mailto:lindahallspring@gmail.com)**

