



REKRUTT-TRENING GJERDRUM O-LAG

TRENINGSPAN VÅR 2018

Når: Mandager kl. 18.00-19.15

Dato	8-10 år / 10-12 år	Hvor	Info:
9/4	Nybegynnerkveld – enkel innføring i kart og kompass for nye barn med foreldre.	Veståsen skole	Vi starter inne på skolen! 1800-1930
16/4	felles intro – bli kjent lek Sløyfe-orientering (skoleområdet) Brikke-sprint	Veståsen skole	Foreldre oppfordres til å være med!
23/4	Karttegnstafett/øvelser Sprint-o på byggefeltet	Veståsen skole	Kveldsmat inne etter trening, til ca. kl. 1945. Foreldreinfo kl 1830!
30/4	Karttegnstafett/øvelser Linje-orientering (lære karttegn, orientere kartet) Brikke-sprint	Veståsen skole	
7/5	Magic square Kompass - intro stjerne-o / sløyfe-o med kompasstrening	Veståsen skole	Ta med kompass, de som har!
14/5	Magic square Sløyfe-O, lære postbeskrivelse, bruke kompass	Veståsen skole	Kveldsmat inne etter trening, til ca kl 1945
Ons 23/5	Verdens o-dag , Åpen kveld med trening for alle. Stolpejakt og tur-o poeng. Opplæring for nye	A-brua	Kl 18-20
28/5	Kortstokk-stafett Sløyfe-O, ulik vanskegrad (fokus blå detaljer) Stafett i myra	Lysdammen	
4/6	Sløyfe-o, (fokus brune detaljer) Pokemon-o eller caps-o	Lysdammen	
Lør - søn 16-17/6	Rekrutt-leir Raumar , overnattingstur enkle o-øvelser, lek, mat på grill mm	Eidsvoll	Egen innbydelse kommer!
11/6	Magic square O-bingo	A-brua	
18/6	O-løype, trene på alt du har lært! Stafetter og o-lek GOD SOMMER ☺ (høstsesong start man. 20.aug)	A-brua	Felles avslutning med servering. Vi holder på til ca. kl. 1945.

Kontaktpersoner:

Lene Kinneberg (rekruttleder og foreldrekontakt), lene.kinneberg@orientering.no tlf. 932 64 756

Faste trenere, gruppe 1 (8-10 år, nye født 2008-2010):

Cathrine Sandvik, ctja@icloud.com tlf. 970 97 161

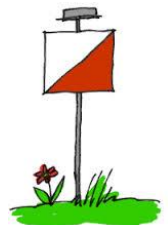
Robert Øksnes, tlf 92496508

Faste trenere gruppe 2 (9-12 år, med litt erfaring, født 2006-2009):

Kjetil Haug, 90176959

Mathilde Sønsterudbråten, tlf. 95020654

Hjelptrenere: klubbens ungdom/juniorer (Simen, Pernille, Øystein, Anders, Hanne og Kristine)



snu arket



Karuselløp: Raumar Orientering arrangerer karuselløp **hver onsdag fra 11. april** for alle aldre og de som ønsker å løpe mer orientering. Løyper for ulike nivå. Minst en rekrutt-trener vil være til stede og gi hjelp til de som trenger det. Se www.raumar.net /arrangement for mer info.



Følg med på hjemmesiden for oppdatert informasjon: www.gjerdrumol.no (rekrutter) eller www.raumar.net
Bli medlem i vår Facebookgruppe: "GOL rekrutt 8-12 år" Lukket gruppe for foreldre og trenere.

Utvalgte o-løp 2018:

4 løp før sommeren – dere får mer info om løpene og påmelding. På disse løpene vil det være trenere til stede for hjelp og veiledning. Vi hjelper med påmelding på forhånd. På o-løp treffer dere og blir kjent med flere i klubben. Det er hyggelig og sosialt. Klubben dekker startkontingent for barna.

Dato	Løpsnavn	påmeldingsfrist	Arrangør	Sted
6/5	Høydepunktet	4/5 (etteranm.)	Østmarka OK	Løvenstad, Rælingen
2/6	Råtasskonkurransen (3-5 barn pr lag)	27.5	Oppsal Orientering	Skullerud i Oslo
23/6	Lagkonkurransen O-festivalen (3-5 barn pr lag)	17/6	Fossum IF	Skytterkollen , Bærum
24/6	O-festivalen, individuelt	4/6	Fossum IF	Skytterkollen , Bærum

Bruk av «Minldrett»: Medlemskontingent GOL og treningsavgift betales via Minldrett. Ikke alle er kjent med systemet, så foreldre/foresatte får mer info om dette i begynnelsen av mai.

Har du lyst å trene / repetere litt om kart, karttegn, kompass osv.
Sjekk disse lenkene:

[Det viktigste for begynnere](#)

[Karttegn for begynnere](#)

<http://nof-orientering.org/index.php>

**Velkommen til morsomme treninger,
og aktiviteter i 2018!**

