

HOVEDMÅLSETTING

**1%
i 2020**

1 prosent av Norges befolkning skal være
o-løpere i 2020

Rekrutteringsturneén – 2015 –

MØT EN MESTER!

Inspirasjonssamling med en av landslagets løpere. Ta med venner og møt andre ungdom til en motiverende treningsøkt og inspirerende foredrag.

FOR HVEM?

Primært for alle mellom 13–16 år, uansett nivå (også åpent for 17–20 åringer)

PROGRAM FOR 4 TIMER

1. Treningsøkt laget av en av landslagets løpere med fokus på fysisk trening og morsomme, varierte øvelser du kan bruke i vintertreninga. Varighet ca 1,5 time.
2. Sosial happening med mat
3. Foredrag med gode treningstips fra landslagsløperen (ca 1 time)

HUSKELISTE

- Møt opp i treningstøy, klar for treningsøkta ute!
- Ta med håndkle/skift (garderobes/dusj)
- Refleksvest, sko for asfalt/grus/gress
- Hodelykt
- Drikkeflaske, penn/notatblokk

REKRUTTERE OG BEHOLDE!

FOR HVEM?

Foreldre, rekruttledere, trenere for barn og unge og øvrige interesserte, uansett alder, nivå og ferdighet.

PROGRAM FOR 4 TIMER

1. Vi starter med en morsom treningsøkt ute med fokus på fysisk trening og varierte øvelser. Gode tips til fellestreningene i vinterhalvåret. Varighet ca 1,15 time.
2. Felles mat og hyggelig prat
3. Suksesshistorier fra klubb/ressursperson med fokus på hvordan vi beholder barn og ungdom i orienteringsidretten. Samarbeid, planlegging, ressursutnyttelse mm. Erfarings- og idéutveksling på tvers av klubbene (ca 2 timer)

HUSKELISTE

- Møt opp i treningstøy, klar for fysisk økt ute!
- Ta med håndkle/skift (garderobes/dusj)
- Refleksvest, sko for asfalt/grus/gress
- Hodelykt
- Drikkeflaske, penn/notatblokk

MATSERVERING

Ved oppstart vil det være enkel fruktservering/noe å bite i. Etter trening/aktivitet blir det servering av brød/rundstykker/pålegg etc. og juice/te/kaffe.

Deltakelse på samlingen er **gratis!**



DATO	TID	STED	FYLKE
Lørdag 24. oktober	10–14	Tromsø	Finnmark, Troms
Søndag 25. oktober	11–15	Bodø	Nordland
Mandag 26. oktober	17–21	Verdal	Nord-Trøndelag
Tirsdag 27. oktober	17–21	Trondheim	Sør-Trøndelag
Onsdag 28. oktober	17–21	Tolga	Hedmark, nord
Torsdag 29. oktober	17–21	Molde	Møre og Romsdal
Fredag 30. oktober	17–21	Skei	Sogn og Fjordane
Lørdag 31. oktober	15–19	Gjøvik	Oppland
Søndag 1. november	11–15	Oslo	Akershus og Oslo
Mandag 2. november	17–21	Vestfossen/Eiker	Buskerud
Tirsdag 3. november	17–21	Sandefjord	Vestfold
Onsdag 4. november	17–21	Skien	Telemark
Torsdag 5. november	17–21	Arendal	Aust- og Vest Agder
Fredag 6. november	FRIDAG (reisedag)		
Lørdag 7. november	10–14	Sandnes	Rogaland
Søndag 8. november	10–14	Bergen	Hordaland
Mandag 9. november	17–21	Sarpsborg	Østfold
Onsdag 11. november	17–21	Hamar	Hedmark, midt og øst

PÅMELDING ÅPNER 24. AUGUST! (FOR BEGGE SEANSER)

Påmelding i Eventor. Klikk [HER](#).

Du kan melde deg på inntil 5 dager før din aktuelle samling. Deltakere som ikke har egen bruker i Eventor, kan enkelt opprette dette selv. Husk å oppgi din e-postadresse. (Sjekk at du ligger inne med riktig e-postadresse).

Alle påmeldte vil motta en mail 4–5 dager før samlingen med siste info om eksakt sted og frammøte. I Eventor vil du for øvrig finne oppdatert info når det nærmer seg samlingene på turneen.

Ressurspersoner i Norsk Orientering vil delta underveis på hele turneen.

HAR DU SPØRSMÅL, KONTAKT OSS

Vigdis Hobøl
vigdis.hoboel@orientering.no
 Tlf.: 924 92 290

Lene Kinneberg
lene.kinneberg@orientering.no
 Tlf.: 932 64 756

*Vel møtt til en aktiv
 og inspirerende dag eller kveld
 – vi gleder oss til å møte dere!*



VILT
 VAKKERT
 OG RÅTT