

Nidarøst: Orienterings-treninger og løp for barn og ungdom:

Sesongens første treningskveld er onsdag 20 april kl 1800, ved Steindal skole.

Vi håper alle som har vært med tidligere blir med i år også. Nye deltakere er naturligvis også velkomne, så dere må gjerne invitere flere til treningene.

Opplegget i år blir ganske likt det som var ifjor, med de fleste treninger ved Steindal skole onsdager kl 1800 - ca 1900. Det er noen unntak: se oversikten lenger ned.

Alle treninger er utendørs, og det er en kombinasjon av trening, lek og orienterings-aktiviteter. Etter treningene serverer vi litt frukt og drikke.

Det blir *4 unge trenere* i år også. *Line, Martin og Fredrik* fortsetter fra i fjor. I tillegg til dem, har vi en ny trener i år: *Tormod Stenersen* (som har vært aktiv o-løper og Nidarøst-medlem i mange år).

Samtidig med treningene tilbys en gate-O-løype for alle har lyst på en trimtur på kjente (og kanskje noen ukjente?) veger mens barna/ungdommene trener.

Oversikt treninger – oppmøtested

Onsdag 20 april :	Trening, Steindal skole
Onsdag 27 april :	Trening, Steindal skole
Onsdag 4 mai :	Trening Steindal skole
Onsdag 11 mai :	Trening, <i>Lohove</i>
Onsdag 18 mai :	Trening, Steindal skole
Onsdag 25 mai :	Vi deltar i ungdomsløp-3 (arrangør: Freidig)
Onsdag 1 juni :	Vi deltar i Klubbmesterskap, som arrangeres i Dragvoll-området. Egen invitasjon kommer. Dette er et sosialt arrangement med korte løype og fokus på sosialt samvær.
Onsdag 8 juni :	Trening, <i>Lohove</i> (ved stien fra bussholdeplassen/fotballbanen)
Onsdag 15 juni :	Trening, Steindal skole

Nødvendig utstyr/klær: Vanlige (trenings)klær og joggesko (helst ikke nye/hvite sko) beregnet for utendørs aktivitet. På de fleste treningene brukes en såkalt «ekt-brikke». Disse kan lånes av klubben.

På ungdomsløpene må alle ha en slik ekt-brikke, men de kan lånes av klubben. For de som evt vil kjøpe en slike ekt-brikke, har klubben brikker til salgs. Mer info om dette på trenigene.

(ekt-brikke = Elektronisk Kontroll- og Tidtakings-enhet)

Ungdomsløp:

I tillegg til treningene håper vi alle deltar i «ungdomsløpene». Dette er en serie med 9 orienteringsløp for aldergruppen 5-6 år – 20 år. Løpene er uformelle, men ordentlige, og fokuset er at barn/unge skal ha en positiv opplevelse. Det er premiering til alle i hvert løp, og i tillegg er det sammenlagt-premier til alle som har deltatt i 7, 8 eller 9 løp.

Ungdomsløpene arrangeres vanligvis på torsdager, men i vår er det unntak for løp 3, som arrangeres på onsdag. Denne kvelden blir vår trening å delta i ungdomsløpet.

Oversikt ungdomsløp i vår:

- løp 1: torsdag 12 mai - arrangør Trollelg (sted: Tiller)
- løp 2: torsdag 19 mai - arrangør Melhus
- løp 3: *onsdag* 25 mai - arrangør Freidig
- løp 4: torsdag 2 juni - arrangør Skogskarenes klubb

løp 5: torsdag 9 juni - arrangør Malvik
Løp 6, 7, 8 og 9 arrangeres i høstsesongen.

For disse løpene er det startkontingent: kr 80,- pr løp. Dette dekkes av Nidarøst OK for alle som er medlemmer i klubben.

Nidarøst skal arrangere ungdomsløp i høst, torsdag 1 september.

Andre arrangement for barn/ungdom (i skoletiden):

Vi arrangerer også i år Skolesprinter ved Utleira, Steindal, Åsvang og Brundalen skole.

20 april: Skolesprint for 5., 6. og 7. trinn ved Utleira og Steindal skoler i Stordalen på Risvollan

27 april: Skolesprint for 5., 6. og 7. trinn ved Åsvang og Brundalen skoler på Dragvoll

I forkant av skolesprintene hjelper vi skolene med å arrangere o-trening («gym-time») på skolen:

18 april: Treningsløype ved Utleira skole

Treningsløype ved Steindal skole

25 april: Treningsløype ved Åsvang skole

Treningsløype ved Brundalen skole