



ORIENTERING GØY HELE LIVET



INNHold:

ØYESTAD IF ORIENTERING

HVA ER ORIENTERING?

VÅRE AKTIVITETER

HVA KREVES FOR Å BLI MED?

HVORDAN BLIR JEG MED?

VÅRE VERDIER

www.oyestad-orientering.no

VILT – VAKKERT – RÅTT



ØYESTAD IF ORIENTERING

1. april 1929 dannet noen gutter på Nedenes et idrettslag. Navn: Nedenes IL.

I 1946 dannet noen gutter i Klodeborgområdet idrettslaget Nidarås IL.

Nedenes IL og Nidarås IL ble, i 1965, slått sammen til Øyestad IF, som et fleridrettslag.

Nøyaktig 80 år senere, den 1. april 2009, ble fleridrettslaget omdannet til et allianseidrettslag, med grupper innen følgende områder: Orientering, Trim, Ski, Idrettsskole, Fotball, Håndball og Revy.

Med våre drøyt 50 medlemmer i orienteringsgruppa har vi en fin blanding av gammel og ung og med flere aktive familier. Vi treffes på treninger og løp samt sosiale sammenkomster. Det gjør oss til et naturlig valg for alle o-løpere vest og nord for Arendal. Vi jobber for å rekruttere flere o-løpere til klubben, gammel som ung og vi ønsker også flere familier. Som medlem i orienteringsgruppa har du fri tilgang til alle klubbens kart.

HVA ER ORIENTERING?

I orientering skal du, ved hjelp av et kart, finne frem til poster som henger ute i terrenget. Postene er avmerket på kartet med små sirkler. Disse skal tas i riktig tallrekkefølge. I terrenget henger det en oransje/hvit skjerm på hver post. For å vite at du har funnet riktig post står det en postkode på kartet som også er på selve posten. Målet i konkurranser er å løpe på kortest tid med alle poster i riktig rekkefølge.

På konkurranser har man mulighet til å velge mellom løyper av ulikt nivå for din egen aldersklasse. Det finnes aldersklasse for løpere fra 10 år og opptil over 80 år.

For de aller minste er det tilbud om Småtroll løype. Merket løype med poster og med premiering hver gang.

VÅRE AKTIVITETER

Øyestad IF Orienteringsgruppa arrangerer nybegynnerkurs etter behov og forespørsel. Vi deltar også med aktivitet inn mot idrettsskolen og har med jevne mellomrom aktiviteter i samarbeid med barneskolen på Nedenes. Vi arrangerer treningsløp på våren og løp i den lokale nærløpskarusellen. Orienteringsgruppa er i tillegg medarrangør av turorienteringsopplegget «Stifinneren». Turorientering lar deg finne naturens ukjente perler når du ønsker det og byr på spenning og opplevelser utenom det vanlige når det passer deg!

Orientering – GØY HELE LIVET

Kontakt: Jan Vidar Wernersen • 90075365 • janv.orientering@hotmail.no

HVA KREVES FOR Å BLI MED?

Det kreves lite utstyr for å holde på med orientering. Det finnes både klær og sko som er spesielt utformet for idretten, men det er ingen krav om at det kun er disse som kan brukes. O-trøye og bukse samt tidtagningsbrikke fås gratis av klubben og orienteringsgruppa yter støtte til kjøp av o-sko og kompass. Orienteringsgruppa er opptatt av inkludering av alle uavhengig av økonomiske forutsetninger.

I forhold til andre idretter regnes orientering som en lavrisikosport. I likhet med all annen idrett bør hver enkelt utøver ta hensyn til sin allmenntilstand og hva kroppen tåler av belastning. På grunn av variert muskelbruk og skiftende underlag er det lite belastningsskader i orientering. De fleste kan trene orientering.

HVORDAN BLIR JEG MED?

Det er enkelt å bli med!

Alt du trenger å gjøre er å kontakte oss i klubben, så hjelper vi deg videre. Vi har mange dyktige medlemmer som vil være behjelpelig i den første tiden som nybegynner. Slik at du kan føle deg trygg på å komme sikkert og trygt inn i miljøet. Du vil få den opplæringen du trenger.

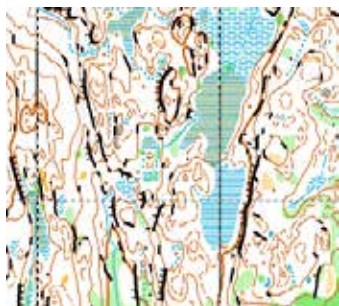
Kontakt oss:

Jan Vidar Wernersen Tlf: 90075365 Epost: janv.orientering@hotmail.no

Per Torstein Terjesen Tlf 97789586 Epost: per.terjesen@online.no

Laila Wiberg Johnsen Tlf: 9114374 Epost: jeg-jo@online.no

**Se også vår hjemmeside Øyestad-orientering.no
eller kontakt oss via Facebook [Øyestad-Orientering](https://www.facebook.com/Øyestad-Orientering)**



Orientering – GØY HELE LIVET

Kontakt: Jan Vidar Wernersen • 90075365 • janv.orientering@hotmail.no

VÅRE VERDIER



- Alle kan få gode utfordringer med fysisk aktivitet i naturen
- Øyestad IF skal gi alle et tilbud om fysisk aktivitet i naturen – uansett alder og forutsetninger!
- Alle lærer opp til selvstendighet og å ta egne valg
- Det skapes et sosialt fellesskap der hele familien kan delta
- Alle kan konkurrere på det nivå de ønsker
- Kartene våre gjør det lettere å bli kjent i nærmiljøet

Orientering – GØY HELE LIVET

Kontakt: Jan Vidar Wernersen • 90075365 • janv.orientering@hotmail.no