

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



Sesongens første treningskveld er **onsdag 4 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 og noen ved Lohove: 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 3 *unge trenere* i år også. Anna, Marta og Tormod.

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

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/spesielle rekrutt-pakker til salgs.
(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 1, som arrangeres på onsdag. Denne kvelden blir vår trening å delta i ungdomsløpet.

For disse løpene er det startkontingent: kr 90,- pr løp. Dette dekkes av Nidarøst OK for alle som er medlemmer i klubben, og har betalt aktivitetsavgiften

Nidarøst skal arrangere ungdomsløp 7 i høst, torsdag 30 august.

Andre arrangement for barn/ungdom (i skoletiden):

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

25 Mai: Skolesprint for 5, 6 og 7 trinn ved Åsvang og Brundalen skoler på Dragvoll

28 Mai: Skolesprint for 5, 6 og 7 trinn ved Utleira og Steindal skoler i Stordalen på Risvollan

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

Treninger og ungdomsløp våren 2018

april	onsdag	4	Trening 1	Steindal skole
	onsdag	11	Trening 2	Steindal skole
	mandag	16	Samling, se egen invitasjon	Viva Italia, Moholt kl 1800
	onsdag	18	Trening 3	Steindal skole
	onsdag	25	Trening 4	Steindal skole
mai	onsdag	2	Trening 5	Lohove
	onsdag	9	Trening 6	Steindal skole
	onsdag	16	Ungdomsløp 1	arrangør: Freidig
	onsdag	23	Trening 7	Steindal skole
	torsdag	24	Ungdomsløp 2	arrangør: Byåsen
	onsdag	30	Trening 8	Lohove
	torsdag	31	Ungdomsløp 3	arrangør: Melhus
juni	fredag	1	Løp 1 i Trondheim Open	arrangør: Nidarøst
	onsdag	6	Trening 9	Steindal
	torsdag	7	Ungdomsløp 4	arrangør: Trollelg
	onsdag	13	Klubbmesterskap	Dragvoll
	torsdag	14	Ungdomsløp 5	arrangør: Skogskarenes klubb

