



REKRUTT-TRENING GJERDRUM O-LAG

TRENINGSPLAN VÅR 2019, INKLUDERT O-LØP OG SAMLING

Når: Mandager kl. 18.00-19.15

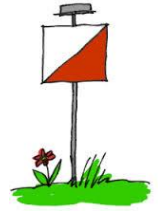
Dato	8-10 år / 10-12 år	Hvor	Info:
1/4	Oppstartkveld (fjorårets rekrutter) Oppvarming/karttegnlek Sprint-o sløyfer på byggefeltet m/EKT	Veståsen skole	Velkommen til ny o-sesong!
8/4	Karttegnstafetter Sprint-o løype på byggefeltet m/EKT	Veståsen skole	Fjorårets rekrutter
15 /4 22/4	Påske – ingen trening		
29/4	Nybegynnerkveld – enkel innføring i kart og kompass for nye barn med foreldre . Stjerne-o på skoleområdet	Veståsen skole	Vi starter inne på skolen! Deretter ute på skoleområdet
	Klypeløp (fjorårets rekrutter) Sløyfe-orientering Brikke-sprint (for alle)		Foreldre oppfordres til å være med
Søn 5/5	O-løp, Romeriksløpet , Raumar er arrangør.	Skogmo skole Jessheim	Mer info i forkant
6/5	Bli kjent leker (fjorårets og nye barn) Linje-orientering (skoleområdet og skogen) Brikke-sprint	Veståsen skole	Kveldsmat inne etter trening, til ca. kl. 1945. Foreldremøte kl 1830!
Lør 11/5	O-løp, Råtasskonkurranse Morsom lag-o-aktivitet for rekruttene	Skullerud, Oslo	Mer info i forkant
13/5	Magic square Sløyfe-O, ulik vanskegrad (fokus blå detaljer) Stafett i myra	Veståsen skole	
Ons 15/5	Verdens o-dag , Treningsløyper for alle aldre, innlagt i Raumarhusell	Veståsen skole	Kl 18-20
20/5	Kortstokk-lek Kompass - intro stjerne-o / sløyfe-o med kompasstrening	Lysdammen	Ta med kompass, de som har!
27/5	Sløyfe-o og o-løype (fokus brune detaljer) Emit-sprint	Lysdammen	Treningsløype også for voksne
Søn 2/6	O-løp, «Huldresprinten» Fet o-lag	Hvalstjern, Fetsund	Mer info kommer i forkant
3/6	Karttegnstafetter Pokemon-o og O-løype	A-brua	Treningsløype også for voksne
10/6	Pinse – ingen trening		
lø-sø 15-16/6	Rekrutt-leir Raumar , overnattingstur telt enkle o-øvelser, lek, mat på grill mm	Jessheim, Speiderhytta	Egen innbydelse kommer!
17/6	O-løype, trene på alt du har lært! Stafetter og o-lek GOD SOMMER (høstsesong start man 19.aug)	A-brua	Felles avslutning med servering. Vi holder på til ca. kl. 1945.

Fra 29/4: Vi starter alle treninger med felles oppvarming før vi deler inn i grupper.

gruppe 1 (8-10 år, født 2009-2011) **gruppe 2** (10-12 år, født 2007-2009)

Kontaktpersoner:

Lene Kinneberg (rekruttleder / koordinator), lene.kinneberg@orientering.no tlf. 932 64 756
Hege Ramse Dønåsen (foreldrekontakt), hege@donasen.com, 97765656



Faste trenere er juniorene:

Simen Elvhaug, Anders Horvei, Øistein F Næss, Hanne Rapp, Kristine Rapp

Faste medhjelpere: Foreldregruppe



Raumar-karusell: Raumar Orientering arrangerer karuselløp **onsdager kl 1800 fra 10. april**. Passer for alle aldre og løyper for ulike nivå. Veiledning og hjelp til de som trenger det. Se www.raumar.net /arrangement for mer info. **Løp i Gjerdrum: 15.mai, 12. juni og 26. juni.**

Følg med på hjemmesiden for oppdatert informasjon: www.gjerdrumol.no eller www.raumar.net

Spond: Bli medlem i gruppe «GOL rekrutt 8-12 år». Vi vil bruke mediet aktivt for informasjon og invitasjon til **treninger, arrangement, holde orden på oppmøte mm.**

Facebookgruppe: «GOL rekrutt 8-12 år». Lukket gruppe for foreldre og trenere som fortsatt vil brukes til omtale fra treninger og arrangement.

Utvalgte o-løp 2019:

3 o-løp før sommeren (se første side 5/5, 11/5 og 2/6). Mer info kommer. På disse løpene vil det være ansvarlige til stede for hjelp og veiledning. Vi hjelper med valg av klasse og påmelding på forhånd. På o-løp treffer dere og blir kjent med flere i klubben. Det er hyggelig og sosialt. Klubben dekker startkontingent for barn.

Ønsker dere å være med på flere o-løp så finnes en fyldig terminliste her: <https://eventor.orientering.no/Events>

Bruk av «Minldrett»: Medlemskontingent GOL (200 barn / 500 fam.) og treningsavgift (200,-) betales via Minldrett. Ikke alle er kjent med systemet, så dere får mer info i egen mail og foreldremøte i april.

O-kurs for ungdom og voksne:

Tirsdager 7/5 og 14/5	2 kvelder kl 1830-2000 introkurs i kart og kompass for ungdom og voksne	Veståsen skole	Starte inne, deretter orientering ute. Egen invitasjon /arrangement på Facebook
Mandag 27/5 og 3/6	Treningsløype. Tren på det du har lært	Lysdammen og A-brua	Oppfølging etter kurset. Samme sted som trening for barn.

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

[Det viktigste for begynnere](#)

[Karttegn for begynnere](#)

[Introduksjon orientering på nett](#)

Velkommen til morsomme treninger og aktiviteter i 2019!

