



REKRUTT-TRENING GJERDRUM O-LAG

TRENINGSPLAN HØST 2019, INKLUDERT O-LØP OG SAMLING

Når: Mandager kl. 18.00-19.15

Dato	Grupper 1 (7 år), 2 (8-10 år) 3 (10-12år)	Hvor	Info:
Lør 17/8	Jubileumstur til VM Orientering Busstur (ca 1,5 time reise) med Raumar. Vi ser VM-stafetten og er med på publikumsaktiviteter og løp for de som ønsker.	Mørk i Spydeberg	Se invitasjon og Påmelding innen 30. juni (forlenget til 16.aug) www.raumar.net
19/8	Oppvarming Troll-leken Linje-o, Stjerne-o m/kompass og postplukk Brikke-sprint	Veståsen skole	Foreldre oppfordres til å være med og gjerne delta i aktiviteten
Lør 24/8	O-løp: Asker løpet https://eventor.orientering.no/Events/Show/10550	Dikemark	Klasser for alle nivå Mer info på treninga.
26/8	Troll-leken Caps-stafett (2 vanskegrader)	Veståsen skole	kveldsmat inne etter trening, til ca. kl. 1945. Foreldreinfo 1900!
Lør 31/8	O-løp: Nydalten https://eventor.orientering.no/Events/Show/10548	Nydalen Oslo	Klasser for alle nivå Mer info på treninga
2/9	Karttegnstafett Bingo-O pokemon (m/kart) Brikke-sprint	Lysdammen	Dele ut merkeprøveark
7-8/9	Rekruttsamling Busterudvangen med overnatting i telt (for 7-9 år)	Busterudvangen i Gjerdrum	Egen info kommer
Søn 8/9	O-løp: Nittedalsløpet https://eventor.orientering.no/Events/Show/10573	Nittedal	Klasser for alle nivå Mer info på treninga
9/9	Forberedelser til merkeprøven Karttegnlek, Øve kompass, lese postbeskrivelse O- sløyfer	A-brua, Gjerdrum	Fruktservering
14- 15/9	O-troll samling m/overnatting for 10-12 år	Oslo (Koll IL)	Se egen info på side 2
16/9	Merkeprøve (sammen med Ullensaker og Eidsvoll)	A-brua, Gjerdrum	Varer til ca kl 1930 Egen info kommer!
23/9	Felles avslutning for Raumar - rekrutter med nattløp (sløyfer) og merkeutdeling	Hovind gård, Ullensaker	Varer til ca. kl 2000 Servering pølser og saft
30/9	Høstferie – ingen fellestrening		
7/10	Natt-orientering, o-løype Siste offisielle trening i høst i Gjerdrum	Veståsen skole	Start kl 1830 Ta med lykt/ hodelykt Servering : kake (inne)
14/10	Natt-orientering, postplukk (sammen m/ UOL)	Nordbytjern et	Ekstra-trening. Ta med hodelykt
21/10	O-bingo (sammen med Ullensaker rekrutter)	Hovind gård, Ullensaker	

Kontaktpersoner:

Lene Kinneberg (rekruttleder), lene.kinneberg@orientering.no tlf. 932 64 756

Hege Ramse Dønåsen (foreldrekontakt), hege@donasen.com, 97765656

Trenere: klubbens 17-18 åringer - Simen, Anders, Hanne og Kristine.

Foreldregruppe: Medhjelpere på treninger



Raumarkarusellen: Raumar fortsetter med karuselløp hver onsdag fra 7. august til 16. oktober. Info på www.raumar.net /arrangement.

Gjerdrum O-lag arrangerer flg karusell-løp i høst: 21/8 – Lysdammen og 11/9 – Åsgreina i Nannestad.

Delta på O-løp

Det finnes mange o-løp å være med på og det er god trening å prøve seg i litt andre terreng. Vi har plukket ut Asker og Nittedal. Men ta en titt i terminlista og snakk med oss trenere om du har lyst å prøve deg på flere o-løp.

Info om o-løp og påmelding: <http://eventor.orientering.no/Events>

Vi hjelper til med påmelding og med veiledning spesielt på de to utvalgte løpene.

O-troll samling i Oslo for 10-12 åringer

lør. 14 – søn 15. september arrangerer Koll IL leir for **10-12 åringer** (født 2007-2009). Her blir det deltakere fra hele Romerike og deler av Oslo. Overnatting, o-treninger og morsomme aktiviteter. Egen invitasjon kommer i august.

Påmelding innen 5. september til: Hege Ramse Dønåsen, hege@donasen.com

Info og evt. endringer i plan:

Legges ut i **Spond** GOL rekrutt. Dette er den faste kanalen for info om treninger og aktiviteter.

I tillegg legger vi ut info og bilder fra treninger og andre aktiviteter på Facebookgruppe: "GOL rekrutt 8-12 år"

Lukket gruppe for foreldre og trenere .

Har du lyst å trene / repetere litt om kart, karttegn, kompass osv. før høstsesongen

Sjekk disse lenkene:

[Det viktigste for begynnere](#)

[Karttegn for begynnere](#)

<http://nof-orientering.org/index.php>



Fra Lagkonkurranse i vår, 4 glade GOL jenter ☺ Arr. Oppsal IF

Velkommen til morsomme treninger og aktiviteter i høst!