



Rekrutt-trening Ullensaker o-lag

Treningsplan vår 2018



Sted: Nordbytnet, innerst på parkeringsplassen
Når: Mandager kl. 18.30-19.30

Treninger:

Dato	8-10 år	11-12 år	Info:
9/4	Registrering O-løype Brikkeløype	Registrering O-løype Brikkeløype	Egen opplæring i kart og karttegn for nye utøvere.
16/4	Stjerneorientering Brikkeløype	Rapportorientering Brikkeløype	Egen opplæring i kart og karttegn for nye utøvere.
23/4	O-løype Ulike vanskelighetsgrader Karttegnstafetter	O-løype Ulike vanskelighetsgrader Karthusk	Kort foreldrekurs Egen løype for foreldre
30/4	O-løype Ulike vanskelighetsgrader	Repetisjon av kompass. O-løype Ulike vanskelighetsgrader	Småttroll-løype for søsken 2-7 år ☺ Servering av boller og juice
7/5	Linjeorientering Kortstokkstafett	Linjeorientering Kortstokkstafett	Kasserer Gunnar kommer for å informere om bruk av «Min idrett».
14/5	O-løype Ulike vanskelighetsgrader Bokstavlek	O-løype Ulike vanskelighetsgrader Bokstavlek	Egen løype for foreldre
28/5	Lagkonkurranse m/overraskelser Ta med klokke!	Lagkonkurranse m/overraskelser Ta med klokke!	Småttroll-løype for søsken 2-7 år ☺ Servering av frukt og juice
6/6	Opplæring i kompass, stjerneorientering	Kompasstrening stjerne + Rapportorientering	
11/6	O-løype Belgisk O	Belgisk O Myrfotball ☺ Ta med skiftetøy!	Egen løype for foreldre
18/6	Postplukk	Extreme postplukk	Småttroll-løype for søsken 2-7 år ☺ Servering av pølser og saft (vi griller)

Vi vil starte alle treningskveldene med ca. 10 min felles oppvarming for alle, før vi deler inn i aldersgrupper. På kvelder med servering vil vi nok holde på noen minutter ekstra.

Foreldrekurs/Foreldreløype:

På treningen den 23. april vil vi ha et kort orienteringskurs for foreldre. Det vil også være en egen løype for foreldre denne dagen. En enkel, men litt lengre løype.
Det vil også være tilbud om egen foreldreløype på treningene 14 mai og 11 juni.

Småtroll-løype:

På tre treninger i løpet av våren ønsker vi å invitere småsøsken 2-7 år til å prøve småtroll-løype. Det er en kort, merket o-løype hvor de går sammen med foreldre. Premier til alle og servering etterpå.

MinIdrett:

-Innmelding og betaling av treningsavgift gjøres via «Min idrett». Å registrere seg her har vist seg å være noe vanskelig. Kasserer vil derfor ta en gjennomgang av dette på treningen 7/5-18.

Trenere 8-10 år (Født 2008-2010):

Trine Ruud Bråten	e-post: trine.braaten@gmail.com	tlf: 950 58 840
Kari Kamstrup Hovind	e-post: kari.k.hovind@gmail.com	tlf: 970 25 119
Camilla Fosstveit	e-post: famfosstveit@gmail.com	tlf: 905 47 013

Trenere 11-12 år (Født 2006-2007):

Anne Larsson Hovind	e-post: ankahovind@hotmail.com	tlf: 976 83 790
Terje Bråten	e-post: terjebraat@gmail.com	tlf: 908 87 404
Gaute Fosstveit	e-post: gafos02@gmail.com	tlf: 456 19 944
Christoffer Sletten	e-post: ch.sletten02@gmail.com	tlf: 414 97 667

Utvalgte Konkurranser:

Dato	Navn	Arrangør	Sted:
6/5	Høydepunktet	Østmarka OK	Løvenstad
2/6	15-stafetten (Lagkonkurranse)	Oppsal Orientering	Skullerud
23/6	O-festivalen	Fossum IF	Fossum
24/6	O-festivalen	Fossum IF	Fossum

Vi håper at dere har lyst på å bli med på noen konkurranser i løpet av vårsesongen. Vi har valgt ut fire løp som vi ønsker å samle mange rekrutter på. På disse løpene vil en eller flere av trenerne fra mandagstreningen være tilstede for å hjelpe til. I klasse N-åpen kan flere løpe sammen eller en voksen kan følge utøveren gjennom løypa. På disse løpene er det også tilbud om småtroll-løype for de yngste.

Karuselløp:

Raumar orientering arrangerer karuselløp hver onsdag fom 11/4, for de som ønsker å løpe/trene mer orientering. Løyper for både nybegynnere og de som har løpt en stund. Minst en av trenerne fra rekrutt-treningen vil være til stede på disse løpene og hjelpe de som trenger det. Se raumar.net for mer info (arrangement)

**-Følg med på hjemmesiden vår for oppdatert informasjon:
ullensakerorientering.no (rekrutter)**

**-Bli medlem i vår Facebookgruppe: «UOL rekrutt 8-12 år»
Lukket gruppe for foreldre og trenere.**

**-Følg UOL's Facebookside «Ullensaker Orienteringslag».
For oppdatert informasjon og nyheter.**

