



Rekrutt-trening Ullensaker o-lag

Treningsplan høst 2018



Sted: Nordbyttjernet. (Annet møtested/tid markert med gult)
Når: Mandager kl. 18.30-19.30

Dato	8 år, 9-10 år og 11-12 år	Info:
13/8	Linjeorientering og o-løype Karttegn-quiz, ulik vanskelighetsgrad	Se litt på karttegn i boka "Vilt, vakkert og rått"
20/8	«O-løp i gamle dager»	
27/8	O-løype, ulike vanskelighetsgrader	Småtroll-løype for søsken 2-7 år ☺ Servering av frukt/Juice
3/9	Kompasstrening i skogen	Husk å ta med kompass, hvis du har!
10/9	Vi øver til merkeprøve, Løype med innlagte oppgaver	Les litt ekstra i boka "Vilt, vakkert og rått"
17/9	Merkeprøve sammen med Eidsvoll og Gjerdrum. Det kommer egen info om denne kvelden	A-brua, Gjerdrum Kl. 18.00-19.15
24/9	Felles avslutning for alle Raumar-rekrutter +Nattorientering, sløyfer	Fremmøte Hovin gård. Servering av pølser og saft. Merkeutdeling.
1/10	Ingen trening – Høstferie	
8/10	Nattorientering, Løype	Ta med hodelykt!
15/10	Nattorientering, Postplukk	Ta med hodelykt!
22/10	O-bingo Foreldre oppfordres til å delta.	Fremmøte Hovin gård. Vi spiser "Tio-suppe"

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.

Løype for foreldre:

Det blir ingen egen foreldreløype på treningene i høst, men de som vil kan løpe løypa til 11-12 åringene. Vi trykker opp litt ekstra kart.

Småtroll-løype:

På treningene 27/8 vil det være tilbud om småtroll-løype for småsøsken 2-7 år. Det er en kort o-løype hvor de går sammen med foreldre. Premier til alle og servering etterpå.

Trenere 8 år (Født 2010):

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 9-10 år (Født 2008-2009)

Trine Ruud Bråten e-post: trine.braaten@gmail.com tlf: 950 58 840
Terje Bråten e-post: terjebraat@gmail.com tlf: 908 87 404
Christoffer Sletten e-post: ch.sletten02@gmail.com tlf: 414 97 667

Trenere 11-12 år (Født 2006-2007):

Anne Larsson Hovind e-post: ankahovind@hotmail.com tlf: 976 83 790
Gaute Fosstveit e-post: gafos02@gmail.com tlf: 456 19 944

Utvalgte Konkurranser:

Dato	Navn	Arrangør	Sted:
19/8	Romeriksløpet	Raumar Orientering	Eidsvoll verk, Skihytta
3/11	Trollnatta	IL Koll	Kollbanen, Nordberg Vi samles og spiser pizza etter løpet!

Vi håper at dere har lyst til å bli med på noen konkurranser i løpet av høstsesongen. Vi har valgt ut to 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:

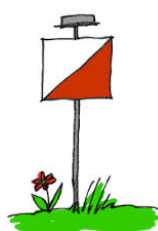
Raumar orientering arrangerer Sommerkarusell/Raumarkarusell hver onsdag fom 1/8, for de som ønsker å løpe/trene mer orientering. Løyper for både nybegynnere og de som har løpt en stund. Som regel vil en av trenerne fra rekrutt-treningen vil være til stede på disse løpene og hjelpe de som trenger det. Se raumar.net for mer info (arrangement)

O-Troll samling:

1-2 september er det O-Troll samling m/Overnatting for alle 10-12 åringer (født 2006-2008)

Sted: Veståsen skole, Gjerdrum.

Her vil det delta rekrutter fra hele Romerike.



**-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.**