



Rekrutt-trening Ullensaker o-lag

Treningsplan vår 2019



Sted: Nordbytjernet, innerst på parkeringsplassen (april og mai)
Skogmo skole (juni)
Når: Mandager kl. 18.30-19.30

Treninger:

Dato	8 -10 år	11-12 år	Info:
Treningene i april og mai er fra Nordbytjernet!			
1/4	O-løype Ulike vanskelighetsgrader Brikkeløype	O-løype Ulike vanskelighetsgrader Brikkeløype	Oppstartskveld (Fjorårets rekrutter)
8/4	Linjeorientering Karttegnstafett	Linjeorientering Karttegnstafett	Ekstratrening (Fjorårets rekrutter)
15/4	Ingen trening - Påske		
22/4	Ingen trening - Påske		
29/4	O-løype Ulike vanskelighetsgrader Brikkeløype	O-løype Ulike vanskelighetsgrader Karthusk	Egen opplæring i kart og karttegn for nye utøvere. Servering av boller og juice
6/5	Stjerneorientering Brikkeløype	Lagkonkurranse Ta med klokke!	Egen opplæring i kart og karttegn for nye utøvere.
13/5	O-løype Ulike vanskelighetsgrader	O-løype Ulike vanskelighetsgrader	Småttroll-løype for søsken 2-7 år ☺ «Min idrett» m/Gunnar
20/5	Opplæring i kompass, stjerneorientering	Kompasstrening i skogen	Orienteringskurs for foreldre
27/5	O-løype Belgisk O	Belgisk O Myrfotball ☺ Ta med skiftetøy	Småttroll-løype for søsken 2-7 år ☺ Servering av frukt og juice
Treningene i juni er fra Skogmo skole!			
3/6	Stjerneorientering	Stjerneorientering	
10/6	Ingen trening - Pinse		
17/6	Linjeorientering	Kompasstrening	
24/6	O-løype Ulike vanskelighetsgrader	O-løype Ulike vanskelighetsgrader	Småttroll-løype for søsken 2-7 år ☺ Servering av pølser og saft

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.

Småttroll-løype:

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

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 13/5-19.

Orienteringskurs for foreldre:

På treningen 20. mai vil vi ha et kort orienteringskurs for foreldre.

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

Trenere 8-10 år (Født 2009-2011):

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
Trine Ruud Bråten	e-post: trine.braaten@gmail.com	tlf: 950 58 840

Trenere 11-12 år (Født 2007-2008):

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

Utvalgte Konkurranser vår 2019:

Dato	Navn	Arrangør	Sted:
5/5	Romeriksløpet	Raumar Orientering	Skogmo, Jessheim
11/5	Råtass (Lagkonkurranse)	Oppsal Orientering	Skullerud, Oslo
2/6	Huldersprinten	Fet o-lag	Hvaltjern, Fetsund

Vi håper at dere har lyst på å bli med på noen konkurranser i løpet av vårsesongen. Vi har valgt ut tre 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 småttroll-løype for de yngste.

Raumar-Karusell:

Raumar orientering arrangerer karuselløp på onsdager kl 18.00 gjennom hele sesongen, 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.**

