



Rekrutt-trening Ullensaker o-lag

Treningsplan høst 2019



Sted: Skogmo skole (august)
Nordbytjernet, innerst på parkeringsplassen (September og oktober)
Annet møtested/tid er markert med gult!

Når: Mandager kl. 18.30-19.30

Treninger:

Dato	8 -10 år og 11-12 år	Info:
Treningene i august er fra Skogmo skole!		
19/8	Stjerneorientering	
26/8	«O-løp i gamle dager»	
Treningene i sept/okt er fra Nordbytjernet!		
2/9	Linjeorientering og o-løype Karttegn-quiz, ulik vanskelighetsgrad	Les litt om karttegn i boka «Vilt, vakkert og rått»
9/9	Vi øver til Merkeprøve. Løype med innlagte oppgaver.	Les litt ekstra i boka «Vilt, vakkert og rått»
16/9	Merkeprøve sammen med Eidsvoll og Gjerdrum. Det kommer egen info om denne kvelden	A-brua, Gjerdrum Kl. 18.00-19.15
23/9	Felles avslutning for alle Raumar-rekrutter -Nattorientering, sløyfer i «hagen» til Kari. -Utdeling av merker	Fremmøte Hovin gård Ta med hodelykt! Servering av pølser og saft
30/9	Ingen trening - Høstferie	
7/10	Nattorientering, Løype	Ta med hodelykt!
14/10	Nattorientering, Postplukk	Ta med hodelykt!
21/10	O-bingo Foreldre oppfordres til 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 to aldersgrupper.

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 høst 2019:

Dato	Navn	Arrangør	Sted:
17/8	Publikumsløp VM Påmelding på arena 10.30-14.00 Løp + aktiviteter		Mørk golfbane, Spydeberg Mulig å være med Raumar på felles gratis busstur!
8/9	Nittedalsløpet	Nittedal o-lag	Skistua på Sørli Nittedal
2/11	Troll-natta	IL Koll	Kollbanen, Nordberg Oslo

Vi håper at dere har lyst på å bli med på noen konkurranser i løpet av høstsesongen. 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.

O-troll leir for 10-12 åringer 14-15 september

14-15 september 2019 arrangerer IL Koll leir for 10-12 åringer (Født 2007-2009). Her blir det deltagelse fra hele Romerike og deler av Oslo. Overnatting, o-treninger og morsomme aktiviteter. Klubben stiller med minst en leder. Egen innbydelse kommer i løpet av august.

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. Som regel vil 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.**

