



Rekrutt-trening Ullensaker o-lag

Treningsplan høst 2021



Alle treninger er på mandag fra 18.30 – 19.30 (Unntak er merket gult)

Treninger:

Dato:	Aktivitet:	Fremmøtested:	Informasjon:
23/8	O-løype	Hauerset	
30/8	Lagkonkurranse	Hauerset	Ta med klokke
6/9	O-løype/ Kompass trening	Skogmo Skole	Husk kompass hvis du har
13/9	O-løype Vi øver til merkeprøven	Hauerset	
20/9	Merkeprøve	Sandtjernhytta	Fremmøte kl. 18.00
27/9	Orienterings«leker»	Sandtjernhytta	Utdeling av merker og diplomer Servering av pølser og saft
4/10	HØSTFERIE INGEN TRENING		
11/10	Nattorientering - Løype	Nordbytjernet	
18/10	Nattorientering - Postplukk	Nordbytjernet	
25/10	O-Bingo	Hovin Gård	Servering av "Tio-suppe"

Smittevern:

Vi må under treningen følge de generelle smittevernreglene fra myndighetene om distansering, hygiene og hindring av smitte gjennom berøring.

Personer som har symptom på luftveisinfeksjon skal ikke delta!

Trenere:

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
Terje Bråten	e-post: terjebraat@gmail.com	tlf: 908 87 404
Christoffer Sletten	e-post: ch.sletten02@gmail.com	tlf: 414 97 667

O-troll leir:

18-19 september arrangerer Akershus og Oslo orienteringskrets O-troll leir for 10-12 åringer. Arrangør i år er Østmarka OK. Mer informasjon kommer, men hold av helgen!

Utvalgte Konkurranser høst 2021:

Dato	Navn	Arrangør	Sted:
5/9	KM-sprint	Raumar Orientering	Eidsvoll sentrum
26/9	Gromløpet	Lillomarka o-lag	Lillomarka Arena, Grorud

Vi håper at dere har lyst på å bli med på 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.

Raumar-Karusell:

Raumar orientering arrangerer karuselløp på onsdager kl 18.00 for de som ønsker å løpe/trene mer orientering. Løyper for både nybegynnere og de som har løpt en stund.

**-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.**

