



Orienteringstrening

Nittedal Orientering starter med orienteringstrening for barn/ungdom med oppstart tirsdag 26. april kl. 18:00 fra Skistua på Sørli.

Treningsgrupper:

Gutter/jenter 8-9 år: Hovedtrener Johannes Skar

Gutter/jenter 10 år. Hovedtrener Bjørnar Valstad

Gutter/jenter 11-13 år. Hovedtrener Ingvild C. Fleisje

Gutter/jenter 14+ år. Hovedtrener: Rune Brunborg

Satsningsgruppe: Hovedtrener Christian Gløgård

Forkunnskap:

Ingen forkunnskaper er nødvendig, men du må være glad i å være ute og i aktivitet! Samtidig skal de rekruttene som har fått en del erfaring også få utfordringer å bryne seg på.

Det er ikke nødvendig at foreldre deltar, men mange barn og voksne finner at dette er en god aktivitet å gjøre sammen. På alle løp er det utfordringer på riktig nivå for både liten og stor!

Du lærer:

Å løpe orientering

Å finne frem ved hjelp av kart og kompass

Løpe og ta deg frem i terreng og bli sjef i skogen!

Du trenger:

Treningsstøy (til å løpe i) og treningssko som tåler uteaktivitet.

Ta med kompass om du har. Det er mulighet for å kjøpe en rabattert «startpakke» med egen brikke og kompass, for de som ønsker det.

Pris:

Kr 350,- . Inkludert i prisen får du medlemskontingent i Nittedal orientering, treningsavgift for rekrutter og Skautur'n. Skautur'n er Nittedal orientering sitt turorienteringsopplegg som står ute hele sommeren. Her kan hele familien gå på flotte turer og samle poeng til ulike merker.

Mer info på www.nittedalorientering.no og på facebook: Nittedal orientering Rekrutttraining

Påmelding

Påmelding trening@nittedalorientering.no. Skriv inn: navn på deltager, fødselsdato, kontaktinformasjon til deltager/foreldre (mobilnr, mailadresse)

Oversikt over treninger på Sørli:

Dato	Sted	Tidspunkt	Kommentar
26. apr	Sørli	Kl 18.00-19.00	
3. mai	Sørli	Kl 18.00-19.00	
10. mai	Sørli	Kl 18.00-19.00	Lynekurs i orientering for foreldre
24. mai	Sørli	Kl 18.00-19.00	
31. mai	Sørli	Kl 18.00-19.00	
7. jun	Sørli	Kl 18.00-19.00	
11-12 jun	Sørli	Kl 11.00 lørdag til 14.00 søndag. Overnattingstur i Nordmarka for de som har lyst!	
14. jun	Sørli	Kl 18.00-19.00	Sommeravslutning med grilling
23. aug	Sørli	Kl 18.00-19.00	O-løp på Sørli med tidtaking for de som ønsker
30. aug	Sørli	Kl 18.00-19.00	
6. sep	Sørli	Kl 18.00-19.00	
20. sep	Sørli	Kl 18.00-19.00	
27. sep	Sørli	Kl 18.00-19.00	
27. okt	Sørli	Kl 18.00-20.00	Trollnatta – årets høydepunkt!

Prioriterte orienteringsløp:

Dato	Sted	Tidspunkt	Kommentar
2. mai	Bjønndalen	Kl 18.00-19.00	NIT-cup. Se veibeskrivelse på facebook
12. mai	Enden	Kl. 18:00-19.00	NIT-cup. Se veibeskrivelse på facebook
21. Mai	Østmarka	Formiddag	Ungdomskonkurranse i grupper. Ta kontakt med Christian Gløgård
5. Juni	Varingskollen	Formiddag	Stort o-løp i Varingskollen! Premier til alle
22. Okt	Fredrikstad (Østfold)	Formiddag	Stort o-løp med fellesstart

NIT-cup er små, uhøytidelige treningsløp, hvor det er flere som kan hjelpe deg. I oversikten har vi også plukket ut noen større løp utenfor Nittedal, hvor det er premier til alle. For de som blir mer ivrige er det mange flere løp du også kan delta på! Komplette liste ligger på eventor.orientering.no.