

Velkommen til orienteringsesongen 2024!



Rekruttutvalget er i 2024 Henrik, Truls, Anders, Ina og Morten!

Tirsdager – Råtasstreninger

Vi har fellestreninger på tirsdager hvor vi i tillegg til o-tekniske- og kondisjonsøvelser tilpasset barn, fokuserer på å bygge et godt samhold i gruppene.

Vi har 3 treningsgrupper:

- *Minitasser* <9 år
- *Råtasser 1* 9-10 år
- *Råtasser 2* 11-12 år

Torsdager – Karuselløp

Grenlandskarusellen arrangeres av orienteringsklubbene i Grenland. Her er det mulighet å gå/løpe en løype tilpasset den vanskelighetsgraden som ønskes.

Vi sees kl 18 for å gå igjennom kartene. Hvis du ønsker veileder med rundt, gi beskjed seinst onsdag kl 20.

Meld gjerne på i forveien i Eventor

Kommunikasjonsplattform

Vi benytter Spond for å legge ut informasjon om treninger og annet som skjer. Spond-kode er: DNSBH.

Vi har også en facebookgruppe «Rekrutt trening – POL» hvor det legges ut litt bilder og annet.

Medlemskap

Prøv gjerne et par treninger før dere velger å bli medlem. Medlemskap administreres av hver enkelt i minidrett. Se også POL sin hjemmeside for info og priser. (POL/NIF sin forsikring gjelder fra innmelding i minidrett)

Utstyr og klær.

Møt på treningene i treningsklær og joggesko gjerne type terreng.

I begynnelsen kan du låne stemplingsbrikke og kompass. Det er dog greit å skaffe eget utstyr om dere finner ut at orientering er noe for dere. POL selger rabatterte råtas-pakker med kompass og brikke.

Eventor

Eventor er orienteringssportens administrative system. Her er terminliste, påmeldingssystem til løp og klubbaktiviteter. De som ønsker å melde seg på til løp eller klubbaktiviteter må lage brukere. Se: eventor.orientering.no/.

Orienteringsløp.

Nøkkelen til å føle på O-følelsen og å bli med i det gode miljøet er å bli med på løp. På alle løp er det tilbud til alle nivåer, også til barn og voksne som er nye i o-sporten.

Turer og leir

POL'ere er turglade og vi reiser ofte på overnatting i forbindelse med løp.

Det arrangeres leir for barn sammen med andre o-klubber. Følg med i Spond!

Foreldredeltakelse

Orientering passer for både unge og eldre. Vi erfarer at de fleste råtasene setter pris på om også foreldrene blir med og prøver trening og løp.

Lurer du på noe? Ta kontakt med noen i rekruttutvalget, vi hjelper gjerne!

Henrik Wennerstrand	93665034	henrik.wennerstrand@gmail
Truls Fjeldstad	98644355	truls@h-f.priv.no
Morten Hansen Jondal	90987320	morthans1@gmail.com
Ina Baksaas Franche	92090720	