



Velkommen til Notodden orienteringslag, NOL



Orientering er en familieidrett med tilbud til personer i alle aldre og på alle ferdighetsnivå.
NOL har felles treningstider for alle, med to treninger i uken.

Mandagstreninger: Mandager, kl 18 - ca. 20

- På mandagstreningene trenes det i to ulike grupper:
 - 1) rekruttgruppen, for barn i 3. - 6. klasse sammen med en forelder/foresatt og
 - 2) 13+ gruppen, for alle medlemmer fra 13 år og oppover.
- Rekruttgruppen har lekpreget treninger der barna lærer kart, kompass, å ferdes i skogen på en gøy måte
- Oppmøte på NOL's klubbhytte (hvis ikke annet er oppgitt)
- For rekruttgruppen er det felles kveldsmat etter trening

Treningsløp: Torsdager, fri start mellom 17.30 - 19.00

- Treningsløp er NOL's ukentlige klubblop med oppmøte på ulike steder rundt i kommunen, jf. egen oversikt på hjemmesiden www.nolweb.org
- Løyper tilpasset alle aldre (0-100 år) og ferdighetsnivåer; fra nybegynnere til erfarne løpere.
- Med eller uten tidtaking

Har du lyst til å prøve om orientering er noe for deg og din familie?

Sjekk også: <http://vifritid.no/notodden-orienteringslag> og nolweb.org

Notodden o-lag arrangerer o-skole for nye deltakere i rekruttgruppen:

Mandag 12. april og mandag 19. april klokka 17.30 - ca 20.00 (inkl. felles kveldsmat)

Sted: O-hytta ved Tinnemyra

Målgruppe: Nye barn i 3. – 6. klasse, sammen med en forelder/foresatt.

Teori/informasjon inne og orienteringsaktiviteter ute.

Kontaktperson i Notodden orienteringslag:

Randi Mork, mobil 99 04 70 70, randi.mork@usn.no

