



Velkommen til nye rekrutter i 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.

Rekruttgruppa i NOL er for barn i 2. klasse til 6. klasse sammen med en forelder/foresatt. Vi har spesifikke rekrutttreninger på mandager, men alle kan også delta på klubbens treningsløp på torsdager.

Mandagstreninger: Mandager, kl 18 - ca. 20 (inkl. felles kveldsmat)

- På mandagstreningene trenes det i to ulike grupper:
 - 1) rekruttgruppen, for barn i 2. - 6. klasse sammen med en forelder/foresatt og
 - 2) 13+ gruppen, for alle medlemmer fra 13 år og oppover.
- Rekruttgruppen har lekpregede treninger der barna lærer kart, kompass, å løpe i ulikt terreng og bli trygg i skogen.
- Ofte oppmøte på NOL's klubbhytte, men også andre steder (se aktivitetsplan)
- For rekruttgruppen er det felles kveldsmat etter trening



Treningsløp: Torsdager, fri start mellom 17.30 - 19.00

- Treningsløp er NOL's ukentlige uformelle klubblop med oppmøte på ulike steder rundt i kommunen, jf. egen oversikt på hjemmesiden (www.nolweb.org) under 'NOL's klubb- og treningsløp - Terminliste/løpsoversikt'
- 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:

Tid: Tirsdag 19. april og mandag 25. april klokka 17.30 - ca 19.45 (inkl. felles kveldsmat)

Sted: O-hytta ved Tinnemyra

Målgruppe: Nye barn fra 2. klasse og eldre, sammen med en forelder/foresatt.

Innhold: Teori/informasjon inne (17.30 – 18.00) og orienteringsaktiviteter ute.

Kontaktperson for rekruttgruppa i Notodden orienteringslag og påmelding til o-skole:

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

