



## Bli med på O-skolen 2022



Orientering er en familieidrett med tilbud til personer i alle aldre og på alle ferdighetsnivå.

NOL har to treninger i uken der alle kan delta på samme tid.

Velkommen til en sosial og inkluderende klubb hvor du får utfordret både kropp og hode.

### 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](http://nolweb.org)

### Notodden o-lag arrangerer o-skole for nye deltakere:

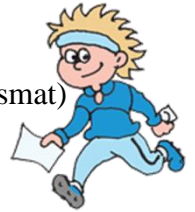
**Tid:** Tirsdag 19. april og mandag 25. april klokka 17.30 - ca 19.45 (inkl. felles kveldsmat)

**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.

**Pris:** O-skolen er gratis. Hvis deltakeren ønsker å fortsette med orientering etter o-skolen, må han/hun betale medlemskap i Notodden o-lag.



### Påmelding til o-skolen via sms eller mail til:

Randi Mork, mobil 99 04 70 70, [randi.mork@usn.no](mailto:randi.mork@usn.no)

### Har du lyst å fortsette etter o-skolen? Vi tilbyr følgende treninger:

#### Mandager; mandagstreninger:

Mandagstreninger for alle aldersgrupper, men opplegget er delt i to ulike grupper:

- rekruttgruppen, for barn i 2. - 6. klasse sammen med en forelder/foresatt
- 13+ gruppen, for alle medlemmer fra 13 år og oppover.

Mandagstreninger starter kl 18.00 - ca. 19.15; ofte fra o-hytta på Tinnemyra, men andre oppmøtesteder benyttes også. Etter de fleste mandagstreninger har vi felles kveldsmat.

#### Torsdager; treningsløp:

Treningsløpene er NOL's ukentlige uformelle klubblop med løypetilbud for alle (0-100 år) med fri start mellom kl 17.30-19.00. Treningsløp er med oppmøte på ulike steder rundt i kommunen, jf. egen oversikt på hjemmesiden ([www.nolweb.org](http://www.nolweb.org)).

