



Velkommen til rekruttgruppa i NOL sesongen 2025!



Notodden Orienteringslag sin rekruttgruppe starter treningene igjen **tirsdag 22. april**.

Merk denne dagen som avviker fra mandagstreninger

Vi trener ellers hver mandag kl. 18 - 19.45 (utenom 2. pinsedag 9. juni).

Kveldsmat etter trening mellom ca. 19.15 og 19.45.

Vi gleder oss til å plaske i myra, løpe i skogen og ha det gøy sammen på trening!

I dette skrivet vil vi formidle praktisk informasjon om treningene. En sesong innen orientering regnes fra vår til sen høst. Rekruttgruppa er barn fra 8 - 12 år. Dvs barn som fyller 8 år ila 2025, altså født i 2017. I praksis betyr det at man starter på våren i slutten av 2. klasse. Fra 13 års alder (våren i 7. klasse) går man som regel opp til treningsgruppen som heter 13+ dersom man er klar for det. Men det er lov å være ny også som ungdom eller voksen! Da tar vi en prat og finner et opplegg som passer og vi har også nybegynnerkurs for voksne!

Orientering er perfekt for hele familien! Rekrutter, juniorer og voksne trener og konkurrerer på samme tid og sted. Familiens logistikk blir enkel når man driver med orientering! De senere årene har aldersgrensene glidd litt ut mtp rekruttgruppen. Vi har kommet til at vi i år er nødt til å fokusere på den aldersgruppen som var tiltenkt. Dersom foreldre ønsker å ta med yngre søsken så er det lov, men da må foresatte selv ta seg av dem. Trenergruppen vil ha nok med å veilede 8-12 åringene. Men småsøsken kan gjerne være med på både oppvarming og kveldsmat, og hvis foresatte ønsker det kan de låne et ekstra nybegynnerkart og prøve seg på opplegget til rekruttene, men da uten direkte støtte av trener. Så kan de små forhåpentligvis se opp til rekruttene og glede seg til det blir deres tur. Vi vil også i år kjøpe inn en kasse med utespill / leker som vil være tilgjengelig ved O-hytta for de minste hvis noen foresatte vil låne det, event samarbeide om å passe på de aller minste ungene hvis man tar hele familien med på trening.

På treningene har vi fokus på å lære å orientere med kart og kompass på en gøy måte. Skogen, myra og bekken er vår arena og vi er ute i skogen uansett vær. Treningene avsluttes med kveldsmat for ungene.

Vi er avhengige av å ha med dere foresatte på trening for å skape gode og trygge rammer! Vi bruker dere til å skygge (følge etter i skogen) en rekrutt eller til å stå vakt ved noen yttergrenser slik at vi kan utfordre oss innenfor disse. Det er ingen krav til forkunnskaper for å bli med, verken for barn eller voksne! Man lærer det man trenger underveis. I starten ønsker mange barn å ha følge av sin egen foresatte for trygghetens skyld, men etter hvert prøver vi å legge til rette for at man skygger andres unger da man ser at det ofte øker fokus hos barnet. Her har vi en dialog om hva som passer ditt barn! Vi trenger å ha foresatte med, men det er ikke slik at barnet må være hjemme dersom en voksen ikke kan en dag! Det løser vi fint, men ber da gjerne om beskjed slik at vi eventuelt kan tilpasse aktivitetene dersom det viser seg at det blir få voksne med. Dette gjelder også

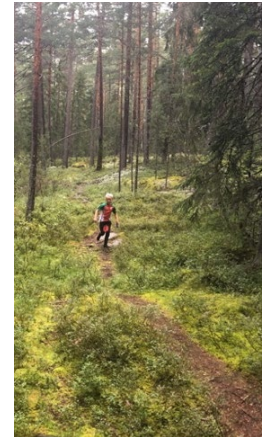


selsvagt hvis det er foresatte som av ulike grunner ikke har anledning til å være med eller delta ut i skogen også flere ganger! Ta kontakt så løser vi det. I vår klubb er alle velkomne!

Ansvar for kveldsmaten vil også gå på rundgang mellom de foresatte. Liste kommer og man bes bytte internt dersom det ikke passer.



Klubben har treninger mandager samt arrangerer treningsløp på torsdager. Mandagstreningene har som oftest start ved klubbhytta ved Tinnemyra, men også enkelte ganger oppmøtested annet sted (se semesterplan). Treningsløpene har start fra ulike steder i kommunen. Her er det alltid mange erfarne løpere med som kan hjelpe til å studere kartet i forkant og gi råd dersom det trengs.



Orientering er ingen dyr idrett. Klubben har valgt å sette medlemsavgiften lavest mulig for at klubben skal være åpen for alle. Et årsmedlemskap i klubben koster derfor bare 100 kr! Et familiemedlemsskap koster 300 kr! Det er ingen treningsavgift og man får dekket deltagelse på både interne klubbtreninger og løp ute i konkurranser. Kveldsmaten til barna er også gratis etter trening, så her er det bare til å melde inn hele familien med en gang! Alle kan prøve orientering et par ganger, men deretter ønsker vi at man skal melde seg formelt inn, se nolweb.org

For å delta på orientering trenger man ikke mye utstyr. Vi har kart, stemplingsbrikker og kompass det går an å låne for å prøve. Hvis man ser at man vil bli med fast er det greit at man kjøpe egen brikke og kompass da vi har litt begrenset med låneutstyr. Vi har tilbud på rekruttpakke med kompass og brikke for 675,- Da får ungene også en boks til å ha det i og en liten postskjerm. Dette er godt under halv pris av hva det ellers koster.

Det er lite krav til klær– du stiller med de klærne du ønsker å bruke! Det eneste kravet som stilles ved løp i skogen er lange bukser for å verne beina. Ungdom og voksne har som regel egne orienteringssko med grove knatter (med eller uten stålspigg), men dette er IKKE nødvendig til barn. I starten holder det lenge med et par med gamle løpesko, offtracksko eller lignende. Men vær obs på at skoene ofte slites hardt, og gjerne er både gjørmete og våte etter en god økt i skogen 😊 Tørt skiftetøy, skoskift og et lite håndkle er lurt å ha med til alle treninger så kan man skifte før kveldsmat dersom det trengs. Har man lyst til å kjøpe eget klubbttøy så er det anledning til det.

Vi arrangerer O-skole for nye deltakere tirsdag 22. april og mandag 28. april.

OBS! O-skolen starter inne med teori kl 17.30 – 18.00, altså halvtimen i forkant av ordinær trening. Deretter deltar man på tilpassede o-aktiviteter ute sammen med resten av rekruttene. Påmelding til trener.

Semesterplan med oversikt over treninger utleveres ved første trening. Vi oppfordrer til å delta på både torsdagstreninger og klubbturen. Vi har det veldig kjekt sammen på tur, da er vi som en stor familie og samkjører gjerne.

Det anbefales å bli medlem av facebookgruppen: «Medlemmer av Notodden o-lag». Mye viktig info legges her og man kan her gjerne oppdatere at man kommer til trening. Det er fint

hvis vi kan vi få innmeldt oppmøte da det i orientering har litt å si for opplegg og oppfølging som planlegges.

Året trenere for rekruttgruppen er:

Hovedtrener: Erling Dahl Borkamo mobil 416 67 003

Tomas Sundelin 91364876

Anna Skogen 95558076

Nettside: <http://www.nolweb.org>

Facebook: <https://www.facebook.com/orienteringnotodden>

Film: [https://vifritid.no/notodden/notodden-](https://vifritid.no/notodden/notodden-orienteringslag.html?fbclid=IwAR2PEYN-gxUS8srOLZmNz89Vr2Tgeq0CzEFO)

[orienteringslag.html?fbclid=IwAR2PEYN-](https://vifritid.no/notodden/notodden-orienteringslag.html?fbclid=IwAR2PEYN-gxUS8srOLZmNz89Vr2Tgeq0CzEFO)
[gxUS8srOLZmNz89Vr2Tgeq0CzEFO](https://vifritid.no/notodden/notodden-orienteringslag.html?fbclid=IwAR2PEYN-gxUS8srOLZmNz89Vr2Tgeq0CzEFO) [XTXISAFsxDuU2HssJkVpds&wvideo=tz6yum3b2m](https://vifritid.no/notodden/notodden-orienteringslag.html?fbclid=IwAR2PEYN-gxUS8srOLZmNz89Vr2Tgeq0CzEFO)

Dette er orientering: <https://youtu.be/E0d7S771j2U>

