



Nybegynner, Rekrutt Trening 2014



Fra rekruttutvalget til

medlemmer og løypeleggere/ansvarlige:

Vi ønsker alle nye og gamle velkommen til årets sesong!

Terminlista for treningsaktivitetene for 2014 er nå klar. Vi håper alle kan stille opp og ta sin del av jobben med å gjennomføre våre arrangementer. Dersom du ikke har anledning på oppsatt dato må du selv sørge for å bytte med andre.

Skeidi viderefører satsningen rettet mot å få med flere nybegynnere og rekrutter også i 2014-sesongen. De to første treningene er lagt med utgangspunkt Grasmyr Ungdomsskole. Nybegynnerne vil få litt teoretisk opplæring inne på ungdomskolen før vi går ut for å teste kunnskapen i praksis i løypa. Vi har fått Kjell Kjær til å bistå oss i opplæringen.

Vi håper alle som deltar på treningsløpene stiller opp og er velvillige til å bistå med å hjelpe rekrutter/nybegynnere og foreldre i bli gode o-løpere. Erfaringen fra 2013 er at vi fikk stor deltakelse og det var mange å følge opp og hjelpe på trening. Vi er alle tjent med at disse føler seg velkommen og at alle som har anledning kan hjelpe til med opplæringen. Det kan være at disse har behov for hjelp i løypa. Dersom du treffer på noen i løypa som ser rådville ut, hadde det vært hyggelig om du kunne rettleidet dem videre.

I år – som i fjor - vil vi dele ut en egen brosjyre til alle 3.-6. klassingene i kommunen for å få med flere nye o-løpere. Brosjyra sendes også til alle som deltok i 2013. Vedlagt finner du denne brosjyren slik at du også ser hvilken informasjon vi har gitt ut.

Vi minner om at vi må ha fokus på at treningsløpene er **trening** for å bli bedre og ikke må bli like ”seriøse” som vanlige o-løp. Særlig viktig er det at de yngste nybegynnerne og rekruttene forstår at vi ikke er opptatt av hvor raskt man kan løpe (alene eller sammen med andre), men at det viktigste er hva man lærer og forstår og klarer på egenhånd. Derfor er det fint om vi alle kan fokusere mindre på selve tidtakingen på treningsløp og heller ha fokus på hvorvidt man faktisk klarte å orientere selv.

Husk at de som er uerfarne og unge får størst motivasjon av å finne postene (helst på egenhånd). Vi ber derfor dere alle å huske å legge den korteste løypa veldig enkel, med klare postdetaljer.

Vedr. vanskelighetsgrad, kartet og løypelengder:

Alle treningsløp skal ha fri start fra kl 18:00 på angitt fremmøtested. Det må legges 3 løyper til hvert løp. Det skal være to enkle løyper som nybegynnere og rekrutter kan beherske;

- en løype på ca. 1–1,5 km N-nivå som skal være lett.
Husk at en N-løper forventes å kunne: ferdes i terrenget, forstå de grunnleggende karttegnene, orientere kartet, orientere etter ledelinjesystemet
- en litt vanskeligere løype (C-nivå) på 2–2,5 km.
- En ”ordinær” løype på 3–4 km beregnet for erfarne løpere.

Det er lett å glemme at nybegynnere og rekrutter har behov for å vite hva de ulike karttegnene betyr. Det er derfor svært viktig at kartet som disse skal bruke inneholder **målestokk, kartbeskrivelse/karttegn og Norpil** (slik at de ser retningen på kartet). Vi ser ofte at dette mangler på karta som brukes i løp.

Løperdrikke på trening

Du som har ansvaret for treningen/løypene må sørge for å blande saft og sette dette fram – lett tilgjengelig - til alle løpere. Det er fint om det er et eget bord til saft. Blandedunk skal følge med fra forrige arrangør. Du må sørge for at det er nok kopper og saft. Dersom du må kjøpe saft tar du med kvitteringen og setter på ditt kontonummer, slik at vi kan refundere utlegget.

Organisering av rekruttene på trening

De to-tre første kveldene (nybegynnerkurset) vil vi først ta en gjennomgang av hva orientering er og hvordan man skal tolke/lese et kart. Etter en gjennomgang av litt teori vil vi gå ut i skog og mark for å teste ut i praksis. Det vil bli lagt enkle løyper i lett terreng. Hver tirsdag vil det bli lagt ut poster med løyper hvor man kan trene på orientering.

I tillegg til trening i o-løypene vil rekruttutvalget i løpet av sesongen forsøke å få til variasjon med ulike oppgaver og øvelser på noen av tirsdagene. Vi vil også overraske med noe å spise på utvalgte tirsdager.

Registrering av deltakere – påmeldingslister

Vedlagt ligger skjema som vi ber deg benytte for påmelding/registrering av de som deltar på treningen. Vi har hatt mange ulike løysbladsystemer av ulik kvalitet de siste åra. Det har også vært en utfordring at ikke alle har innlevert listene til oss etter treningen. Dette har gjort det svært vanskelig/umulig å ha full oversikt over hvem som har deltatt i løpet av sesongen. Alle rekrutter får premie om de er med på ett løp i løpet av sesongen og det ville være synd om noen skulle ”glippe” bare fordi vi ikke hadde kontroll på deltakelsen.

Som du da sikkert forstår er det viktig at deltakerlista etter ditt løp blir overlevert til rekruttutvalget etter gjennomført trening. Dersom du har mulighet til å skanne den kan den sendes digitalt til Jørn Roar Bamle på jrbamle@online.no.



Treningsløp og Rekruttløp 2014

Dato	Arrangement	Kart	Fremmøte	Ansvarlige
22.4.	Trening (med opplæring) 1800-1930	Grasmyr	Grasmyr u.skole	Åsmund Hasaas Ellen Hasaas
29.4.	Trening (med opplæring) 1800-1930	Bunes	Grasmyr u.skole	Bjørn Polland Fredrik Polland
1.5.	Konkurransen (egen løype for rekrutter med premie)	Stathelle	Stathelle Barneskole	Jørn Roar Bamle Helge Gisholt
6.5.	Trening (med opplæring) 1800-1930	Røsskleiva	Røde Kors-huset	Gro Pedersen Ola Aas
13.5.	Trening	Langesund	Langesund Barneskole	Inge Glittum Tron Solberg
20.5.	Klubbmesterskap - Klubbens "interne" O-løp for alle (premie til alle rekrutter)	Rugtvedt	Rugtvedt	Øyvind Flaatten Sverre Paulsen
27.5.	Trening	Grasmyr	Jyplevika Parkering	Jan Glittum Torgeir Sundby
29.5.	Familiearrangement: O-sportens dag	Våg 3	Fjordglimt, Valleveien	Fam. Morten Andresen
3.6.	Trening	Røsskleiva	Barfodkollen	Per Gunnar Mustad Pål Winberg
10.6.	Trening	Rønholt	Rønholt skole	Helge Gisholt Arild Rørholt
17.6.	Trening	Langesund	Krogshavn	Jon Øivind Pedersen Øystein Kleven
Lykke til i sommerens o-løp!!!				
19.8.	Trening	Stathelle	Stathelle Barneskole	Carl Ove Berg Kristel Kristensen
21.8.	GK - Rekruttkarusell	Langesund	Langesund Barneskole	Inge Glittum Jan Glittum
26.8.	Trening	Rugtvedt	Rugtvedt U.skole	Øyvind Flaatten Ole Flaatten
28.8.	GK - Rekruttkarusell	Fritidsparken	Fritidsparken	Skien
2.9.	Trening	Grasmyr	Grasmyrhallen	Kjell Kjær Lars Tore Tinderholt
4.9.	GK - Rekruttkarusell	Geiteryggen	Voldsveien	POL
9.9.	Trening	Røsskleiva	Eik kirkegård	Helge Gisholt Sverre Paulsen
11.9.	GK - Rekruttløp	Grasmyr	Grasmyr	Kjell Kjær Ola Aas
16.9.	Trening og merkeprøve!	Grasmyr	Grasmyrhallen	Rekruttutvalget
23.9.	Hyggekveld/Premieutdeling for rekruttene	vi finner på noe gøy et eller annet sted.....		Rekruttutvalget

