

# 2014 Nyhetsbrev

## Nybegynnere og Rekrutter



Les mer om:

[Nybegynneropplæring](#)

[Medlemskap](#)

[Utstysrbehov](#)

[Hva er orientering](#)

[Aktivitetsoversikt 2014](#)

- Liker du å være aktiv i skog og mark?
- Tror du det er mulig å få lov til å løpe i alle de søledammer og bekker du vil – uten at mamma eller pappa klager?
- Liker du å lete etter skjulte "skatter"?
- Hadde det vært fint å lære seg å lese å forstå alle tegn og symboler på kartet og kunne finne fram på egenhånd?

Vi i OK Skeidi tror at det er mange orienteringsporten vil passe for. Derfor inviterer vi deg til å lære om idretten vår og teste den ut i trygge omgivelser sammen med instruktører!



# Gratis nybegynnerkurs

**Tirsdag 22. April kl.18.00** starter årets o-sesong med trening og opplæring i bruk av kart og kompass. Du vil lære og få trening i løpet av sesongen hvordan du leser et kart, karttegn og enkel bruk av kompass og du får løpe i skogen i orienteringsløyper. Orientering krever at man kan lese (det passer kanskje best for deg som er fylt 8 år) men det er ingen aldersgrense – her kan alle delta. Det er flott hvis en voksen kan være med å lære orientering sammen med deg. I fjor hadde vi mange ivrige voksne som også fikk opplæring. Selv om du kanskje deltok i fjor, håper vi at du også kommer i år.

**Fint om du melder deg på kurset til Jørn Roar Bamle på [jrbamle@online.no](mailto:jrbamle@online.no) eller en SMS til 909 41 221, så vi vet hvor mange vi blir.**

## Trening - Rekruttløp

Vi møtes på tirsdager **kl 1800 (ferdige ca kl 1930)** til **treningsløp** på ulike steder i Bamble (se lista på siste side). Her møtes klubbens medlemmer - ung og gammel – for å jakte på - og finne - de hvite og oransje o-postene. Det er flere nivå og lengder på løypene slik at alle vil ha tilbud om en løype som vil passe sine ambisjoner og ferdighetsnivå.

## Medlemskap i OK Skeidi

OK Skeidi har god økonomi og medlemskontingenten er derfor relativt lav. Betaling av medlemskontingent innebærer at OK Skeidi dekker alle startkontingenter for o-løp som du deltar i. Vi har svært få tradisjonelle dugnader, vi arrangerer noen få ordinære o-løp i løpet av sesongen og vår viktigste aktivitet for allmenheten er arrangering av Trimbingo hver søndag på høsten i Langesund og på Stathelle. Dette er en svært hyggelig dugnad! For 2014-sesongen er kontingenten for aktive medlemmer følgende:

Barn inntil 16 år	kr 150,-
Voksne fra 17 år	kr 300,-
Familie med barn inntil 16 år	kr 500,-

Kontakt:	Leder	Inge Glittum	930 12 210
	Rekruttleder	Jørn Roar Bamle	909 41 221

## Litt om opplæringen

De to-tre første kveldene 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. Vi vil ha litt variasjon med ulike oppgaver og øvelser på noen av tirsdagene. Vi vil også overraske med noe å spise på utvalgte tirsdager.

# Rekruttkarusell i Grenland

I forbindelse med høstens o-løp i **Grenlandskarusellen** vil det bli arrangert en egen karusell for rekrutter/nybegynnere. Vi håper at flest mulig av våre rekrutter vil delta på disse o-løpene. Her får man god trening i nye terreng. Disse løpene arrangeres på torsdager kl 18.00 (se oversikten på siste side).

## Utstysbehov

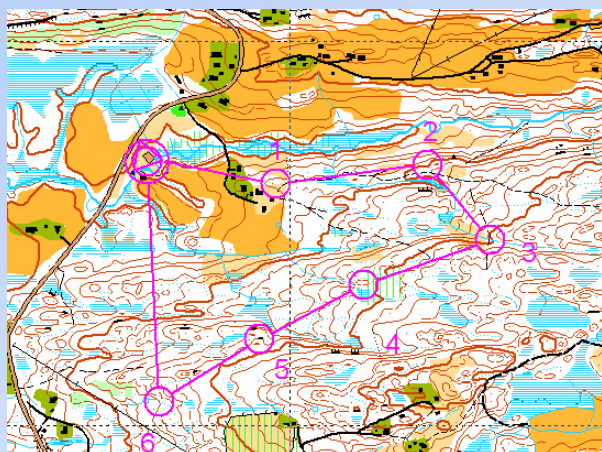
Det er ingen krav til spesielt utstyr i forbindelse med rekrutt- og nybegynnerløpene. Vi anbefaler å bruke joggesko og vanlige treningsklær med lange bukser. Husk at vi er ute i skogen på myrer og stier, som kan være våte i fuktig vær. Skeidi selger eget løpstøy til rabatterte priser til sine medlemmer. I orientering er det ikke værforbehold!

OK Skeidi låner deg nødvendig teknisk utstyr som kompass og tidtakerbrikke når du har behov for dette på vårens arrangement.

## Hva er orientering?

I et O-løp er det om å gjøre å komme fortest mulig fra start til mål. Det er ingen fast (merket) løype, men det er en rekke kontrollpunkt, poster, nummerert fra 1 og oppover som deltagerne må besøke i riktig rekkefølge. Løperne har med seg kompass.

Ved start får de et kart hvor start, mål og postene er tegnet på. Kartet er et spesielt orienteringskart med mange flere detaljer enn vanlige turkart. I terrenget er det satt ut oransje og hvite flagg på postene. Hver post er merket med et unikt nummer slik at løperen vet at man er på riktig post. Så er det om å gjøre å ta raskeste vei mellom postene, å finne riktig post og å springe raskest mulig.



*Kart og kompass er de hjelpemidlene som løperen bruker for å ta seg fram. Kartet inneholder informasjon om terrenget og har løypa inntegnet. Med litt øvelse kan du lese kartet samtidig som du går eller løper.*

Orientering skiller seg fra andre idretter ved at alle, både barn, juniorer, seniorer, voksne og besteforeldre deltar i de samme løp og det er mange nybegynnere på både 40 og 50 år. Det er få som kun er publikum eller støtteapparat, de fleste løper også selv. Derfor er orientering en idrett hvor hele familien kan delta.

# Nybegynner og Rekrutter 2014

Arrangementer skrevet i rød skrift er lokale o-løp som vi anbefaler rekrutter og nybegynnere å delta i. Alle disse er tilrettelagt for med enkle løyper.

Dato	Arrangement	Tid	Sted
22.4.	Trening (med opplæring)	18.00	Grasmyr Ungdomsskole
29.4.	Trening (med opplæring)	18.00	Grasmyr Ungdomsskole
1.5.	<b>Konkurransen (egen løype for rekrutter med premie)</b>	<b>12.00</b>	<b>Stathelle Barneskole</b>
6.5.	Trening (med opplæring)	18.00	Røde Kors-huset, Sundby
13.5.	Trening	18.00	Langesund Barneskole
20.5.	<b>Klubbmesterskap - O-løp for alle (premie til alle rekrutter)</b>	<b>18.00</b>	<b>Rugtvedt</b>
27.5.	Trening	18.00	Jylevika Parkering
29.5.	<b>Familearrangement: O-sportens dag</b>	<b>11.00</b>	<b>Fjordglimt, Valleveien</b>
3.6.	Trening	18.00	Barfodkollen, Langesund
5.6.	<b>Skeidimila (egen kort løype for rekrutter)</b>	<b>18.00</b>	<b>Grasmyr</b>
10.6.	Trening	18.00	Rønholt skole
17.6.	Trening	18.00	Krogshavn
19.8.	Trening	18.00	Stathelle Barneskole
21.8.	<b>Rekruttkarusell i Grenland</b>	<b>18.00</b>	<b>Langesund Barneskole</b>
26.8.	Trening	18.00	Rugtvedt U.skole
28.8.	<b>Rekruttkarusell i Grenland</b>	<b>18.00</b>	<b>Fritidsparken Skien</b>
2.9.	Trening	18.00	Grasmyrhallen
4.9.	<b>Rekruttkarusell i Grenland</b>	<b>18.00</b>	<b>Voldsveien/Geiteryggen</b>
9.9.	Trening	18.00	Eik kirkegård
11.9.	<b>Rekruttkarusell i Grenland</b>	<b>18.00</b>	<b>Grasmyr</b>
16.9.	Trening og merkeprøve!	18.00	Grasmyrhallen
23.9.	Hyggekveld/Premieutdeling	18.00	Sted blir bestemt senere.