



## Vil du løpe Orientering ?

Syns du det er gøy å løpe fort, utenfor stier og over stakk og stein? Er du tøff – og liker du samtidig å bruke hodet? Da er Orientering noe for deg!

## IL Tyrving Orientering tilbyr:

1. **Kurs** – for deg som er fra 8 år (født 2004) til 12 år. Kurset er på mandager i april, mai, juni, august og september (11 kursdager). Første gang mandag 23. april kl. 18:00.
2. **Trening** – for deg som er 10 år (født 2002) og eldre. For deg som har litt erfaring fra orientering har vi orienteringstrening på torsdager, med oppstart torsdag 12. april kl. 18:00.

Mer detaljert invitasjon til hhv. kurs og trening nedenfor. **PÅmelding innen 11. april 2012!**

### Kurs – for deg som er fra 8 år (født 2004) til 12 år

Kurset er på mandager i april, mai, juni, august og september (11 kursdager). Første gang mandag 23. april kl. 18:00. Kurset har to hovednivåer: *Nybegynner* for de som aldri har drevet med orientering, og *Videregående* for de som har litt erfaring. Vi deler inn i undergrupper etter behov.

Kurskveldene vil i utgangspunktet ha to elementer hver gang: ett med fokus på kart og orienteringsteknikk, og ett fysisk element med høyere intensitet der målet er å gjøre barna vant til å løpe i skogen. Hovedtrenerne i 2012 er *Trond Lund* og *Nora Skauen*.

Oppmøtested er **Tanum skole** (ute, ved ballplassen bak skolen) de tre første mandagene. Deretter i Veritasskogen på Høvik (**lille P-plass** ved Henie-Onstad-senteret).

Som en del av kurset inngår 7 orienteringsløp (rekrutt-O-løp) på onsdager, spesielt beregnet for barn/unge i Asker og Bærum. Med eller uten tidtaking, og umiddelbar premiering til alle på hvert løp.

Kurset gjennom hele våren og høsten koster 700 kr for barn som ikke er medlemmer i Tyrving fra før. Dette dekker blant annet kart, annet utstyr og startkontingent i rekruttløpene, samt medlemsavgift til IL Tyrving (som er 50 kr for barn første medlemsår, og 300 kr påfølgende år). For barn som allerede har betalt medlemsavgift for 2012 koster kurset 650 kr.

Vi oppfordrer foresatte til å være med – enten for å bistå barna eller for å lære selv!

**PÅmelding innen 11. april** på e-post [frode.kamsvaag@dnv.com](mailto:frode.kamsvaag@dnv.com). Oppgi navn, fødselsår, adresse, telefonnummer og mailadresse. Kursavgift på kr 700/650 betales inn til Tyrving Orientering på kontronr. 9235 17 25828 (husk å merke innbetaling med barnets navn!).

Er det noe du lurer på? Send en e-post eller ring til *Frode Kamsvåg* (tlf. 95 24 84 95, [frode.kamsvaag@dnv.com](mailto:frode.kamsvaag@dnv.com)) eller *Trond Lund* (tlf. 92 85 72 22, [trond.a.lund@gmail.com](mailto:trond.a.lund@gmail.com)).

## Trening – for deg som er 10 år (født 2002) og eldre

For deg som har litt erfaring fra orientering – for eksempel var med på videregående nivå på kurset i fjor – har vi o-trening på torsdager, med **oppstart torsdag 12. april**. Du kan gjerne være med på kurset på mandager i tillegg.

Hovedansvarlig for de yngste på torsdagstreningene vil være *Jørgen Holmboe*. Du vil få hjelp og veiledning, men vi har ikke kapasitet til å følge hver enkelt i skogen. Inntil du er klar for å prøve deg på egen hånd må du derfor ha med deg en voksen som kan bistå.

Torsdagstreningene går i ulike nærterreng. Som o-løper er det viktig å lære seg å løpe i ulike typer terreng på ulike kart! Nærmere info om oppmøtested kommer pr mail.

Du må være medlem i Tyrving for å delta på treningene. Treningene er gratis for klubbmedlemmer under 13 år (født 2000 eller senere). For de som er 13 år og eldre påløper aktivitetsavgift (kr. 500/år).

**Påmelding** til treningene (og evt. innmelding i Tyrving ) på e-post til [jholmbo@broadpark.no](mailto:jholmbo@broadpark.no) innen **11. april**. Oppgi navn, fødselsår, adresse, telefonnummer og mailadresse. For barn som ikke allerede medlem betaler du inn medlemsavgift på kr 50 til Tyrving Orientering, kontonr. 9235 17 25828 (husk å merke innbetaling med barnets navn og adresse!).

Er det noe du lurer på?

Send en e-post eller ring til *Jørgen Holmboe* (97 68 19 74, [jholmbo@broadpark.no](mailto:jholmbo@broadpark.no)), eventuelt til *Frode Kamsvåg* (95 24 84 95, [frode.kamsvaag@dnv.com](mailto:frode.kamsvaag@dnv.com))

