



## 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 trening for deg som er 8 år (født 2011) og oppover**

Treningene er på mandager i april, mai, juni, august og september (14 treninger). Første trening er **mandag 29. april kl.18.00 på Tanum skole** (ballplassen på oversiden av skolen). Treningstilbudet passer både for de som aldri har drevet med orientering, og for de som har litt erfaring.

Treningen vil i utgangspunktet bestå av tre elementer: ett med fokus på kart og orienteringsteknikk, ett med fokus på lek og ett fysisk element der målet er å bli vant til å løpe i skogen. Vi ønsker at barna skal lære seg å bli fortrolige med skogen og lære seg å bruke kart og kompass. Det blir mye stafetter, stor fart og mye moro. Det er en forutsetning at barna liker å være ute og i aktivitet!

Hovedtrenerne og hjelpetrenerne for både nybegynnere og videregående vil være ungdomsløpere fra Tyrving. I tillegg har vi flere faste voksentrenerne som hjelper til.

Påmelding, årsplan med informasjon om sted og tid for oppmøte finner du på <http://tyrving.idrett.no/10/o/om/o-yngst-8-13/>

Treningsavgiften er kr 1 000 for hele sesongen, og inkluderer 14 treninger med oppfølging, 5 rekruttløp (onsdager) og Tyrving's ungdomsleir med overnatting på høsten. I tillegg kommer medlemsavgift på kr 100 første år. Treningsavgift og medlemsavgift betales til kontonr. 9235 17 25828 eller med VIPPS til Tyrving Orientering (#93371). Husk å merke innbetaling med barnets navn.

Det blir også orienteringsopplæring for foreldre som ønsker å prøve orientering. Vi oppfordrer foreldre til å være med – enten for å bistå barna eller for å lære selv!