

ORIENTERINGSKURS

for barn 8-12 år (født 2008-2012)



- Mandager kl.18:00 – 19:15. Sted varierer
- Første trening er 11. mai på Tanum skole. Møt opp i treningstøy og joggesko
- Fokus på innføring i kart og kompass samt fysisk aktivitet gjennom lek
- Treningen tilpasses nivå. Ingen forkunnskaper er nødvendig
- Gratis opplæring for foreldre som ønsker å prøve orientering

ORIENTERING gir ...

- Kart-, kompass- og retningsforståelse
- God kondisjon, styrke og bevegelighet
- Fortrolighet for skogen, også i mørke
- Naturopplevelser og lokalkjennskap
- Varierte utfordringer i flere disipliner
- Øvelse i å ta egne beslutninger under tidspress
- Konkurransglede og mestingsfølelse for alle
- Fri fra utstyrspress og dugnader
- En idrett for alle kjønn i alle aldre
- Ingen benkeslitere, alle får delta på stafetter



Stafetter, stevner og o-leir skaper sosialt miljø. Alle får være med på stafetter fordi flere barn kan løpe samme etappe



Nattorientering er én av mange O-disipliner. Siste kurskveld er det nattløp på Kalvøya!

TRENINGER 2020

11. Mai	Tanum skole
18. Mai	Tanum skole
25. Mai	Tanum skole
8. Juni	Vestmarksetra
15. Juni	Vestmarksetra
17. Aug	Veritas
24. Aug	Veritas
31. Aug	Veritas
7. Sept	Veritas
14. Sept	Dælskogen
21. Sept	Dælskogen
5. Okt	Dælskogen
12. Okt	Kalvøya (med sesongavslutning)



Tyrving er en av landets beste O-klubber og hevder seg godt i internasjonale stafetter som TIO-mila og Jukola

PÅMELDING

- Påmelding på www.tyrving.no
- Kursavgift: Ikke fastsatt for 2020 (normalt kr. 1000).
- Medlemskap Tyrving: Kr 100,- første år, deretter 350,-

Kursavgiften inkluderer:

- 12 treninger med instruktører
- O-løp for rekrutter i Asker/Bærum (premie til alle)
- O-trøye med Tyrving-logo
- Deltakelse på O-leir med overnatting (for 10-12 år)
- Rabattert kompass og løpebrikke
- Halv løpsavgift på ordinære o-løp
- Gratis opplæring og treningsløype for foreldre
- Utvalgte tur-o-kart som familien kan prøve seg på
- Klubbtrening på torsdager for de som ønsker mer

Vi har ingen dugnader, med oppfordrer foreldre til å delta aktivt ved å lære seg orientering og følge sine barn



Klubbens ungdommer er instruktører. De får faglig veiledning og bistand fra voksne

KONTAKTPERSONER

Nils-Erik Hirsch

mobil 414 71 865

Katrine Finstad Land

mobil 952 10 776

Tellef Juell Larsen

mobil 909 64 596

www.tyrving.no