



Søgne og Songdalen Orienteringsklubb

O-trening og løp for nybegynnere 2024

Har du lyst å lære orientering?

Søgne og Songdalen Orienteringsklubb starter opp rekrutt-trening i vår for barn, unge og voksne fra 8 årsalderen og oppover.

Vi skal løpe på skolegårdskart på Langenes Skole, Tinntjønn Skole og Tunballen Skole (og etter hvert flere skolekart), lære kart og kompass, men først og fremst ha det veldig gøy. Ingen forhåndskunnskap eller utstyr kreves, bare møt opp med joggesko, gjerne en venn eller voksen for en kjempegøy trening for kropp og hode.

Oppmøte

Mandag 15. april – Langenes Skole kl 18

Mandag 22. april – Tinntjønn Skole kl 18

Mandag 29. april – Tunballen Skole kl 18

Mandag 6. mai – Langenes Skole kl 18

Mandag 13. mai – Helleviga ved gressplenen kl 18

I tillegg arrangerer Agder orienteringskrets O-troll leir for barn fra 8-14 år med overnatting på Fredheim Leirsted på Iveland. Dette skjer fra lørdag 27. april til søndag 28. april. Et kjempefint opplegg med lek og moro og deltakelse på løp både lørdag og søndag. Si ifra dersom dette er noe for deg.

Arrangement 2024

Å delta på orienteringsløp er ikke så skummelt som enkelte voksne kan tenke seg utfra hvordan de opplevde gymtimene i sin ungdom. Alle løp har løyper som er gradert etter nivå og Nybegynnerløypene er perfekt å prøve seg i selv om man aldri har prøvd før. Nybegynnere kan også

løpe i par eller sammen med en voksen, og det er like gøy for voksne som for barn. Agder orienteringskrets arrangerer Agderkarusellen som er en rekke lavterskel-løp som går hver onsdag gjennom sesongen, der det er fristart (man møter opp når det passer mellom 17-1830) i tillegg til en del helgeløp og også enkelte fartsfylte Sprintløp som gjerne foregår i bynære områder, eller midt i byen! Ta gjerne kontakt, eller bare møte opp på løp hvis du har lyst til å prøve. Oversikt over alle løp finner du på <https://eventor.orientering.no/> -her kan du filtrere på Agder for å finne de lokale løpene.

Her finner du en oversikt over vår klubbs arrangement i 2024:

Lørdag 11. mai - SSOK Ultra lang i Kjellandsheia (her er det også kortere Nybegynnerløyper)

Onsdag 12. juni – Agderkarusellen i Finsland.

Søndag 25. august – SSOK arrangerer KM stafett i Furulunden i Mandal

Søndag 1. september – Familiedag i Helleviga og Romsviga, sammen med Midt-Agder Friluftsråd m.fl.

I tillegg har vi nybegynnertrening vår og høst. Mer om høstopplegget kommer på nettsidene våre www.ssok.no og på facebook-siden vår. Her vil vi legge opp til at vi etter noen egentreninger, prøver oss i vår naboklubb, Kristiansand o-klubb sin «Pizzacup» som er en veldig gøy løpsserie på høsten, spesielt tilpasset nybegynnere (men også for etablerte løpere).

Påmelding

Ring, mail eller send melding til Svein Erik Wiig på 9340 1525 eller sveinerikwiig@gmail.com hvis du har lyst å være med. Eller bare møt opp. Å være med på trening koster i år ingenting, har du lyst til å være med på løp kan du melde deg inn i klubben vår som koster kr 100 for barn, 300 for voksne, og 400 for familie – så ordner vi resten. Synes du o-løp er gøy og har lyst til å være med på flere løp så ordner vi en rimelig startpakke som inkluderer påmelding, o-brikke, kompass og løpstrøye.

Utstyr

Deltakerne kan gjerne stille med kompass, men det er ikke et must på de første treningene. Vanligvis bruker vi også en løpebrikke for å kvittere at de riktige postene er funnet og hvor lang tid man har brukt hvis de ønsker det. For treningene stiller klubben med brikker og kompass. På løp er det også mulig å låne brikke og kompass.

Ellers trenger vi vanlig treningstøy (heldekkende bukser) og joggesko.

Treningene

Treningene vil i første omgang foregå på nye skolegårdskart. Det vil si at vi løper inne i skolegårdskartene der barna gjerne allerede er godt kjent, noe som gir dem en trygg og god start på orienteringskarrieren. For de eldre barna og for voksne nybegynnere vil det også være en nybegynnerløype i skogen ved skolene.

For de minste vil det først og fremst være lek, men vi vil også fokusere på å lære god kart og kompass forståelse. Det er en stor fordel for barn å få oppfølging av voksne, spesielt til å begynne med, så det er topp om foreldre kan hjelpe barna litt på treningene. Vi i klubben vil selvsagt gjøre hovedarbeidet.

Når vi etter hvert skal prøve oss i skogen er det viktig å ha med en voksen frem til ferdighetene er gode nok til å løpe alene. På løp er det derfor mulig med parløping (barn løper sammen) og skyggeløping (barn blir fulgt av en voksen som hjelper til når det trengs). Ellers er [turorientering](#) et veldig godt tilbud som gjør turene i skogen mer spennende, en fin aktivitet for hele familien.

Dugnad/vokseninnsats

Dugnadsinnsatsen i o-klubben begrenser seg til å bistå på de 2-3 løpene klubben selv arrangerer hvert år, og da er det som regel sjeldent behov for mer enn 2-4 voksne. Dere slipper å selge dopapir og tilbringe timevis hver helg på arrangement 😊.

Ellers er oppfølging av eget barn på trening og løp en viktig suksessfaktor for å få barn glad i orientering. Fordelen her er at man ikke trenger å passiviseres til å være sjåfør og publikum, man kan delta selv -orientering er gøy for både barn og voksne – og løpene som arrangeres i Agder er veldig lav-terskel.

Vel møtt til fartsfylt lek og moro med kart og kompass.

