



Søgne og Songdalen Orienteringsklubb

O-trening og løp for nybegynnere Høsten 2023

Har du lyst å lære orientering?

Søgne og Songdalen Orienteringsklubb starter opp rekrutt-trening i høst for barn, unge og voksne fra 6 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

Onsdag 30. august – Tunballen Skole kl 17

Tirsdag 5. september – PIZZA CUP – Presteheia klubbhus kl 1800*

Onsdag 06. september – Langenes Skole kl 17

Søndag 10. september – Familiedag i Helleviga**

Mandag 11. september – Tinntjønn Skole kl 17

Tirsdag 12. september – PIZZACUP – Sted kommer*

Tirsdag 19. september – PIZZACUP – Sted kommer*

Onsdag 20. september – Tunballen Skole kl 17***

Mandag 25. september – Langenes Skole kl 17

Tirsdag 26. september – PIZZA CUP Presteheia klubbhus kl 1800*

* Pizzacup er en morsom løpsserie med 4 løp spesielt rettet mot yngre og ferske løpere arrangert av Kristiansand O-klubb. Løpene vil foregå i Kristiansandområdet og finalen på klubbhuset deres i Presteheia (Gimlekollen like ved Grønn Slette/Jegersberg). Her blir det pizzaservering til alle som har deltatt på 3 eller flere løp. Dette er en kjempebra måte å prøve seg på oløp for første gang. Pizzacup koster kr 50 per løp.

** Søndag 10. september er det den årlige Familiedagen i Helleviga arrangert av Midt Agder Friluftsråd sammen med en rekke organisasjoner. Her har vi egen o-løype for barn, unge og voksne.

*** Onsdag 20. september arrangerer vi Agderkarusell i på Tunballen, en ypperlig mulighet til å prøve seg i ordentlig løp, i løyper som er Nybegynnervennlige og veldig morsomme. Løpere fra klubben vil være tilgjengelig for å hjelpe store og små. Her er det lov å løpe sammen med en voksen!

Avhengig av oppmøte vil vi supplere med treninger utover høsten og vinteren. Følg med på nettsidene våre www.ssok.no og på facebook-siden vår.

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. På løp er det også mulig å låne brikke.

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.