

Trening og løp høsten 2017

Østmarka OK Rekruttgruppa

Trening på tirsdager kl. 1800-1930:

- **Treningene** i høst vil de aller fleste gangene være i fra skihytta ved Bråtejordet skole
- Første trening etter sommerferien er 22.08.
- Vi holder på som tidligere år på så langt ut over høsten som været tillater det.


Park Karusell løp på onsdager fra kl. 1800-1900 og Østmarka karusell med start mellom 1800 og 1830

Park karusell i Marikollen på onsdager og Østmarka karusell på torsdager. For de yngste er Park løpene fin ekstra trening. For de eldste er **Østmarka karusellen** litt mer utfordrende

Løp og samlinger

- Høsten går fort og mulighetene for løp blir færre og færre utover. Uansett holder klubbens løpere det stort sett gående hver helg til langt ut i oktober. For høstsesongen har vi plukket ut noen løp som vi håper så mange rekrutter som mulig blir med på. Mange var med på flere løp før sommeren, og vi håper enda flere blir med nå i høst. Å være med på løp er både lærerikt og gøy for barna. I tillegg kan det jo bli en fin liten familieutflukt☺
- 21. oktober går Blodslitet av stabelen. Dette er stort sett det siste løpet for året. Vi har de 2 siste årene hatt en stor gjeng rekrutter med på dette løpet, og avsluttet sesongen med felles overnatting og tur på badeland. Vi satser på at dette har blitt en tradisjon, og at vi får til noe lignende i år også. Mer info kommer senere.

Dag	Trening, klubbløp	o-løp, samling	Sted / Aktivitet	Ansvarlig
Tirsdag 22/8	X		Bråtejordet ved skihytta til Strømme & Lillestrøm Første trening etter ferien. Løype og lek.	Hans Olav/Jørn/ Svein/Hilde
Torsdag 24/8	X		Østmarka karusellen	
Lørdag 26/8		X	Huldersprinten - KM, Fet Klubben deltar, Anbefalt rekrutt	
Tirsdag 29/8	X		Skjettenkollen, Innerst i Bekkeveien Løype/o-teknikk + lek/myr fotball. Bytte kveld treningsklær	JM: Ansv HJ: Lek
Onsdag 30/9			Park Karusell løp 1, Marikollen, Rælingen	
Torsdag 31/8			Østmarka karusellen	
Søndag 3/9		X	Romeriksløpet, Raumar O-lag Klubben deltar, Anbefalt rekrutt	
Tirsdag 5/9	X		Bråtejordet ved skihytta til Strømme & Lillestrøm Løype + o-teknikk /lek	SO: Ansv HOH: Lek
Onsdag 6/9	X		Park Karusell løp 2, Marikollen, Rælingen	
Torsdag 7/9	X		Østmarka karusellen	
Søndag 10/9		X	Follo løpet, Måren OK Klubben deltar,	
Tirsdag 12/9	X		Bråtejordet ved skihytta til Strømme & Lillestrøm Løype + o-teknikk/ lek	HOH: Ansv SO: Lek
Onsdag 13/9			Park Karusell løp 3, Marikollen, Rælingen	
Torsdag 14/9	X		Østmarka karusellen	
Lørdag 16/9		X	Høst løpet, Kolbotn & Skimt Klubben deltar, Anbefalt rekrutt	
Søndag 17/9		X	Trimtex Cup, Finale, Ås IL Klubben deltar,	
Tirsdag 19/9	X		Skihytta til Lørenskog, Kurland Løype + o-teknikk og lek. Kveldsmat på skihytta etter trening	JM: Ansv SO: Ass
Onsdag 20/9	X		Park Karusell løp 4, Marikollen, Rælingen	
Torsdag 21/9	X		Østmarka karusellen	
Tirsdag 26/9	X		Bråtejordet ved skihytta til Strømme & Lillestrøm Løype + o-teknikk/ lek	SO: Ansv HOH: Ass
Onsdag 27/9	X		Park Karusell løp 5, Marikollen, Rælingen	
Torsdag 28/9	X		Østmarka karusellen (Nattpotta)	
Tirsdag 3/10			Høstferie – ingen trening	
Tirsdag 4/10	X		Bråtejordet ved skihytta til Strømme & Lillestrøm Løype + o-teknikk/ lek	HOH:Ansv HJ:Ass
Tirsdag 17/10	X		Bråtejordet eller Skihytta til Lørenskog, avklares Løype og lek.	JM: Ansv HJ:Ass

Lørdag 21/10		X	Blodslitet, Fredrikstad Vi tar sikte på å gjenta suksessen fra i fjor. Avklares	
Det begynner for alvor å bli mørkt, og vi avgjør senere hvor lenge vi holder på. Blir høsten våt, mørk og kald trekker vi innendørs. Vi tar sikte på å holde det gående frem til ca 01. Desember				

Skrives ut og henges på et godt synlig sted!

I starten på hver uke sender vi ut en mail til alle som er medlem av mailgruppa til Rekrutt. Dersom det er noen som ikke får mailene vi sender ut hver uke så si i fra slik at vi kan hjelpe dere med å komme på denne mail-lista.

Vi har sendt mail til en del som er med på treningene som ikke har meldt seg på mailgruppa. Fint om dere kan gjøre dette slik at vi er sikre på at alle får den samme informasjonen.

KONTAKTPERSONER/TRENERE

Trenere	Svein Otterlei (SO) Jørn Mjøster (JM) Hans-Olav Hygen (HOH) Hilde Jarstadmarken (HJ)	sveinotterlei@yahoo.com mjoster@hotmail.com hohygen@gmail.com hildejargetmail.no	Tlf. 951 200 70 Tlf. 997 08 782 Tlf. 413 69 048 Tlf. 958 48 409
Oppmann	Hanne Margrethe Sandernes (HMS)	hmsan@nets.eu	Tlf. 928 60 388

ØVRIG INFORMASJON

Påmelding O-løp

Påmelding til løp skjer gjennom Eventor. Nye rekrutter kan ta direkte kontakt med oss på treningen for hjelp eller ved å ringe/sende e-post til oppmann. Vi trenger opplysninger om navn, fødselsdato, adresse, samt mobilnummer og e-post til minst en av foreldrene. All informasjon om treningene sendes ut per mail, angi en adresse som du leser ofte.

Kostnad

Medlemsavgiften for 2017 er kr 650 og kr 1500 for familie og inkluderer opplegg, kart og utstyr for treningene, samt deltagelse på alle løp for barn og ungdommer, unntatt løp i sommerferien.

Park Karuselløp

Løpene går i fra Marikollen i Rælingen på høsten. Alle som deltar på et visst antall løp får premie. Karuselløpene har egen påmelding via www.deltager.no/park2016 eller www.deltager.no/Marikollen2017 Mer informasjon kommer når løpene nærmer seg.

Drakter og kompass

Bestilling av o-tøy: Løps- og overtrekkstøy bestilles i Trimtex sin webshop. Den er åpen i flere perioder gjennom året. Opplysninger om dette finner du på klubbens hjemmeside.

Det er absolutt ikke nødvendig med spesiell o-drakt, men barna må ha klær og sko som tåler å bli våte og skitne. Når det er vått og glatt i skogen er det en fordel med orienteringssko med pigger. Dette kan blant annet kjøpes på Foss Sport hvor klubbens medlemmer får 20 % rabatt. Sko kan også kjøpes på Løpslabbet i Oslo, Oslo Sportslager, www.sport8.no og større o-løp. De selger også sko med pigge på XXL-sport. O-tøy kan også kjøpes på www.trimtex.no.

Kompass kan kjøpes på www.idrettsbutikken.no eller i de fleste sportsbutikker. Vi oppfordrer til bruk av "tommelkompass". Vi har også noen tommelkompasser til salg og utlån på trening.

Løpsbrikker

Alle som løper løp må ha løpsbrikke. Det er det eneste utstyret barnet må kjøpe. Brikken koster ca. 600 kr og varer i mange år. Den fås kjøpt blant annet på www.idrettsbutikken.no. Østmarka OK har kjøpt inn en rekruttpakke som inneholder kompass og løperbrikke som vi selger videre til klubbens medlemmer for kr 500 på treningene.

På vintertreninger trengs normalt ikke brikke, men når vi skal ut i skogen er det fint om du har med. Vi har med ekstra brikker på trening. Brikker må alltid leveres igjen når treningen er slutt!

De som vil prøve noen O-løp før de kjøper brikke kan låne brikke fra klubben. Når du skal melde deg på til et løp må du ha et brikkenummer. For karusell løpene vil brikke og brikkenummer bli utlevert før start. Det er mye administrasjon rundt utlån av brikker da brikkenummer og navn må kobles i

tidtakingssystemet. Det oppfordres derfor sterkt til at barna har egne brikker der nummer og navn kobles sammen med en gang.

Tillatelse til å kunne avbildes i avis / nettavis

Østmarka OK følger normal skikk og bruk vedrørende publisering av bilder og nyheter. Hvis det er noen som ikke ønsker at deres barn blir avbildet i avis eller nettavis, eller kommer med på bilde på nettsiden vår, må dere ta kontakt med oss. Mer informasjon om dette finnes på [nettsiden til klubben](#).

Løp og konkurranser

Det er mange o-løp hver sesong. Hver helg og flere dager i uken er det løp for de som ønsker. Man kan være med på så mange man ønsker selv. Oversikt over alle o-løp i Norge finner dere her: <http://eventor.orientering.no/Events>. Det er også mange Østmarkaløpere som deltar i løp andre plasser i Norge i forbindelse med ferier. Ta kontakt med en av trenerne hvis dere ønsker å vite mere om et løp, eller lurer på hvilket løp som passer dere. I oversikten på første side har vi forsøkt å plukke ut løp i nærområdet som det er gøy om flest mulig er med på.

Husk at "påmelding etter frist" samt "ikke start og man er påmeldt" betyr at den enkelte må dekke påmeldingsavgiften selv!

På løp vil vi trenere og andre foreldre gå gjennom kart og løyper med barna på forhånd. Dette for å skape trygghet og mestring. Aktuelle klasser er D/H 10, D/H 12, D/H 12N eller N-åpen. N står for nybegynnere. I de yngste klassene og nybegynnerklassene har barna fri-start. De har da lov til å løpe sammen, eller ha følge av en voksen(skygge)

Tur-orientering og Stolpejakt

Om sommeren tilbyr Østmarka OK «Skogtrim». Poser legges ut for salg i slutten av april, for mer informasjon se www.ostmarkaok.no

Om vinteren tilbyr vi «Skijegeren» som kan kjøpes fra klubbens hjemmeside <http://www.ostmarkaok.no/index.php/skijegeren/kjop-posen-na>, G-sport på Strømmen Storsenter og G-sport på Triaden.

Detter er også en super julegave for venner og familie.

Klubben arrangerer også Stolpejakt i Lørenskog, Rælingen og Skedsmo. Les mer om dette på www.ostmarkaok.no

Ta med en venn!

Vi er mellom 20 og 30 barn på treningene og nesten 150 deltagere på karuselløpene. Det går greit å stå over noen treninger, men orientering blir morsommere jo mer man kan, og deltagelse skaper miljø.

Vi tar gjerne imot flere barn. Send denne terminlisten til venner og kjente som liker å ferdes i skog og mark og/eller som har barn som liker å løpe og være ute.

Ta med en venn på neste trening!