



Klæbu IL  
orienteringsavdelinga

# PLAN FOR IDRETTSSKOLEN 2016



# KVELDER OG OPPMØTESTEDER

Se oppsettet nedenfor.

Oppmøte kl. 18:00. Økta vil vare 60-75 minutter.

Vi oppfordrer på det sterkeste at foreldre blir med på aktivitetene.

DAG/DATO	OPPMØTESTED
Tirsdag 3/5	Tanem skole (baksida)
Onsdag 11/5	Tanem skole - <b>Verdens orienteringsdag</b>
Onsdag 18/5	Tanem skole
Tirsdag 24/5	Tanem skole
Tirsdag 31/5	Tanem skole, avslutning

## PÅMELDING

Påmelding til Bjørn Rønningen,

e-post: [broennin@gmail.no](mailto:broennin@gmail.no)

Oppgi navn, skoleklasse og fødselsdato og -år på deltaker.



Det internasjonale Orienteringsforbundet inviterer til Verdens orienteringsdag (World Orienteering Day) 11. mai 2016.

Norsk Orientering deltar!  
Det gjør også Klæbu IL !!

## KART

Vi har oppdaterte kart for Tanem området. Disse er spesiallaget for opplæring.

## INSTRUKTØRER

Instruktører blir medlemmer i KIL o-avdelinga.

Avhengig av hvor mange barn det blir og aktiviteten vi legger opp til, kan antall instruktører variere.

## AKTIVITETER

Med en aldersgruppe på 6-10 år er det begrenset hva vi legger opp til av o-teknisk trening.

Deltakere i de siste årene har god forståelse, og vi må derfor differensiere opplæringa på disse og de som er med for første gang.

Fokus på kunnskap om kompasset blir liten. Derimot vil bruke noe tid på hva et kart er, oppbygging og symboler.

Vi vektlegger lek, friluftsliv, litt spenning og gjennom det få barna til å føle seg trygg i naturen. Kart og kompass "lurer vi inn" underveis.

## DEN SOM VIL TJUVTRENE

kan gå inn på <http://www.nof-orientering.org>

Her er en forholdsvis enkel nettbasert opplæring.



**ALLE ØNSKES VEL MØTT TIL TRENINGSKVELDENE !!**

Etter endt idrettskole, oppfordrer vi alle til å ta del i o-avdelingas lavterskel-aktiviteter: tur-orientering og 5 på topp. Dette er aktiviteter som går hele sommerhalvåret. Turene tar dere når det passer for dere.

**Se neste side for øvrige aktiviteter i o-avdelinga →**

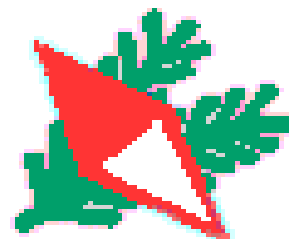


# Klæbu IL o-avd.

## TERMINLISTE 2016

### O-KVELDER med løyper

DATO	STED	
11/5	Tanem skole, sprint	<b>NB! onsdag</b>
23/5	Lauvåsen - Haugamyra, sprint	
30/5	Våttåsen	
6/6	Stabbmarka - Sjøen Skole, klubbmesterskap	
13/6	Bostad	
22/6	Gjenvollhytta - OG karusell	<b>NB! onsdag</b>
22/8	Vassfjellet skisenteret - downhill	
5/9	Tanem - Sjøla	
12/9	Langmyra	



Alle treningsløp har start fra kl. 18:00-19:00.

#### LØYPEALTERNATIV:

1. Nybegynner 1-1,5 km, nivå N
2. Mellomløype ca 2,5 km, nivå B+C
3. Lang løype max 4,5 km, nivå A+B  
Kortere distanse ved sprintløp

### ORKLA/GAULA KARUSELLEN

DATO	ARRANGØR
8/6	Leik - lang
22/6	Klæbu - lang
17/8	Gaula - lang
31/8	Melhus - lang
10/9	OIF - stafett



Det internasjonale  
Orienteringsforbundet inviterer til  
Verdens orienteringsdag (World  
Orienteering Day) 11. mai 2016.

Norsk Orientering deltar!  
Det gjør også Klæbu IL !!

Detaljer om løpene (samlingsplass m.m.) legger vi ut på hjemmesida vår:

<http://klaebuil.no/avdelinger/orientering/>

### ANDRE TILBUD FRA O-AVDELINGA

- **IDRETTSSKOLE** for klassetrinnene 1. til 4. i mai og juni fra Tanem skole. Se hjemmesida.
- **TUR-O og 5 PÅ TOPP.** Klar så snart snøforholda tillater det. Selges på Bunnpris og YX. Følg med på hjemmesida.
- **BLI KJENT TUR - BRUNGMARKA.** Søndag 26/6. Sykkel og til fots. Tur en av 5 på topp-postene. Info på hjemmesida. Fra Brøttem kl. 09:00.
- **SYKKELTUR** for alle rundt Selbusjøen, søndag 3/7, kl. 09:00 fra Brøttem. Se info på hjemmesida.
- **O-AVDELINGAS STORTUR.** Til fots fra Brøttem til Samsjøen, lørdag 10/9 kl. 09:00. Info på hjemmesida.