



Klæbu IL  
orienteringsavdelinga

# PLAN FOR IDRETTSSKOLEN 2017



# 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 25/4	Tanem skole (baksida)
Tirsdag 2/5	Tanem skole
Tirsdag 9/5	Tanem skole
Tirsdag 23/5	Tanem skole - <b>inngår i Verdens Orienteringsdag</b>
Tirsdag 30/5	Tanem skole, avslutning

## PÅMELDING

Påmelding til Bjørn Rønningen,

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

innen 21/4.

Oppgi navn, skoleklasse og fødselsdato på deltaker.



Hele verden er med på orientering 24/5, som er Verdens Orienteringsdag. Dette er dagen før Kr. Himmelfartsdag, derfor ikke gunstig med et kveldsarrangement. Derfor har vi fått lov til også å bruke 22. og 23. mai til dette.

**Blir det ny verdensrekord?**

## 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>

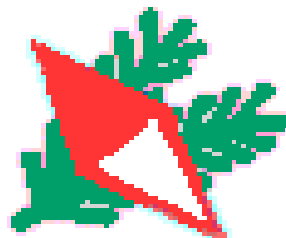
Her er en forholdsvis enkel nettbasert opplæring.



**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 →**



## VÅRE AKTIVITETER 2017

### O-KVELDER med løyper

DATO	STED
15/5	Tanem skole, sprint
22/5	Lauvåsen - Haugamyra, sprint
29/5	Våttåsen
12/6	Bostad - klubbmesterskap
19/6	Nordmarka - Gjenvollhytta
28/6	Stabbmarka - OG karusell <b>NB! onsdag</b>
21/8	Vassfjellet skisenteret
4/9	Tanem
11/9	Langmyra

Alle treningsløp har start fra kl. 18:00-19:00.  
**LØYPEALTERNATIV:**  
Nybegynner 1-1,5 km, nivå N  
Mellomløype ca 2,5 km, nivå B+C  
Lang løype max 4,5 km, nivå A+B  
Kortere distanse ved sprintløp



Hele verden er med på orientering 24/5, som er Verdens Orienteringsdag. Dette er dagen før Kr. Himmelfartsdag, derfor ikke gunstig med et kveldsarrangement. Derfor har vi fått lov til også å bruke 22. og 23. mai til dette.  
**Skolene er utfordret!  
Blir det ny verdensrekord?**

### ORKLA/GAULA KARUSELLEN

DATO	ARRANGØR
31/5	Børsa - mellom
14/6	Melhus - lang
28/6	Klæbu - lang
16/8	OIF - lang
30/8	Gaula - lang
6/9	Leik - stafett

Besøk vår hjemmeside:  
<http://klæbuil.no>

### ANDRE TILBUD FRA O-AVDELINGA

- **IDRETTSSKOLE** for klassetrinnene 1. til 4. i april/mai 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 25/6. 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 2/7, kl. 09:00 fra Brøttem. Se info på hjemmesida.
- **O-AVDELINGAS STORTUR.** Til fots fra Brøttem til Samsjøen, lørdag 9/9 kl. 09:00. Info på hjemmesida.