



Vilt – Vakkert - Rått

# Orientering i Freidig

Våren er her og orienteringsgruppa i Sp.kl. Freidig starter opp igjen med orienteringstrening for aldersgruppa 8-12 år. I fjor hadde vi over 90 fornøyde unger med på trening. Fokus er:

- Fart og moro
- Trygg i skogen
- Sosialt og inkluderende miljø
- Orienteringsteknikk

Treningene har fokus på den fysiske delen og ungene vil få sjansen til å bli slitne og skitne! Det o-tekniske momentet er nedtonet for de yngste og vil vektlegges mer for de eldre.

## Praktiske opplysninger:

- Trening hver onsdag kl 18:00 fra Ferista parkeringsplass (BSK-hytta).
- Første trening er onsdag 27. april – siste er onsdag før høstferien (ikke trening i skoleferien).
- Treningen varer i 1 time og 15 min og er en blanding av fysisk og lekpreget o-teknisk trening.
- Utstyr: Sko og tøy som tåler å bli vått/skittent. Fotballsko, joggesko eller o-sko, helst ikke støvler da vi har fokus på gleden ved å løpe fort i skog og myr.
- Det vil bli brukt EKT (elektronisk tidtaking) på trening. Brikkene kan lånes eller kjøpes i klubben.
- For de yngste gruppene oppfordres foreldre til å delta på treningene.
- Treningsavgift er kr 700,-. Søskenmoderasjon på 20 %. I tillegg kommer medlemskap i Freidig.

Våre trenere og assistenter er erfarne voksne. Flere har trenerutdanning. Vi tilbyr ungene et åpent og positivt miljø som har fokus på idretts glede i skogen. I løpet av våren blir det lavvotur i Bymarka og til høsten gjentar vi suksessen med å reise bort en helg med 10-12 åringene.

**Onsdag 27. april starter vi med en informasjonskveld for foreldrene inne på BSK-hytta mens ungene får leke ute. Vi starter klokka 18:00.**

Om du vil begynne, gi beskjed til: Heidi Arnesen, [heidi.arnesen@gmail.com](mailto:heidi.arnesen@gmail.com)/90 28 08 96. Det er også mulig bare å møte opp ved BSK-hytta klokka 18:00 en av treningsdagene.

For mer informasjon, se [freidig.idrett.no/o](http://freidig.idrett.no/o)

