



Vilt – Vakkert - Rått

Orientering i Freidig

Liker du å være ute i naturen, plaske i gjørma og finne skatter i skogen? Da er orientering noe for deg! Orienteringsgruppa i Sp.kl. Freidig starter opp med treninger for aldersgruppa 8-12 år (født 2007 til 2011). I fjor hadde vi ca. 80 ivrige unger med på trening, som fikk oppleve:

- Fart og moro
- Bli trygg i skogen
- Sosialt og inkluderende miljø
- Orienteringsteknikk

Treningene har fokus på fysisk aktivitet og ungene vil få sjansen til å bli både slitne og skitne!

Praktiske opplysninger:

- Ukentlig trening onsdager kl 18:00-19:15 fra BSK-hytta (Ferista parkeringsplass)
- Treningene er en blanding av fysisk og lekpreget o-teknisk trening
- Utstyr: Sko og lett tøy som tåler å bli vått/skittent. Fotballsko, joggesko eller o-sko, ikke støvler, det er tungt å løpe fort med i skog og myr
- En voksen må delta sammen med barnet på de to yngste gruppene. Dette er av sikkerhetsgrunner, og for at barnet skal få best mulig utbytte av treningene
- Treningsavgift er kr 1 000,- i året. Dette inkluderer deltagelse i ungdomsløp. Søskkenmoderasjon på 20 %. I tillegg kommer medlemskap i Sportsklubben Freidig på 250,-

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 lavvo-tur i Bymarka og til høsten er det overnattingstur for 10-12 åringene.

Vi starter årets treninger onsdag 24. april. Onsdag 8. mai blir det informasjonsmøte for foreldre inne på BSK-hytta mens ungene trener ute.

For mer informasjon, se under "Rekrutter" på freidig.idrett.no/o

Om du vil begynne eller har spørsmål, ta kontakt med:

Marit Albinson, rekrutt.freidig@gmail.com, mob: 982 06 381.

Det er også mulig å møte opp ved BSK-hytta klokka 18:00 en av treningsdagene.

