



ØSTMARKA ORIENTERING 7-12 ÅR

FORELDREMØTE NOVEMBER 2021

Treningsplan november - desember

Uke	Dag	Hva?	Hvor?
44	02.nov Tirsdag	Bowling med foreldremøte	Lucky Bowl Lørenskog, Metro senter
	04.nov Torsdag	Øst-natt cup 1	Lørenskog videregående skole
45	09.nov Tirsdag	Innetrening	Finstad skole
	11.nov Torsdag	Øst-natt cup 2	Bråtejordet Skole
46	16.nov Tirsdag	Innetrening	Finstad skole
	18.nov Torsdag	Innendørs klubbmesterskap natt med klubbutviklingsmøte og	Lørenskog videregående skole
47	23.nov Tirsdag	Innetrening	Finstad skole
	25.nov Torsdag	Øst-natt cup 3	Rådhusparken
48	30.nov Tirsdag	Innetrening	Finstad skole
	02.des Torsdag	Øst-natt cup 4	Lørenskog videregående skole
49	07.des Tirsdag	Innetrening	Finstad skole
50	14.des Tirsdag	Innetrening	Finstad skole
	16.des Torsdag	Juleavslutning m/julegrøt	Skihytta Lørenskog

Litt om forventninger til foreldre

- Vær delaktig i ditt barns læring
- Flott om man er med på torsdager
- God dialog

Litt om rammer for treningene

- Mål med treningene
- Trygghet og sosialt, læring, mestring
- [Utviklingstrapp Norsk orientering](#)

Treninger i vinter

- **Inne treninger**
- **Utetreninger på beina og på ski**
- **Øst-natt cup: sprint orientering (torsdager)**
- **O-tekniske momenter i gymsal. Fokus på å:**
 - **Lære seg å orientere kart**
 - **Hvilken vei? Hva skal man gjøre?**

Treningsplan januar - mars

1	04.jan Tirsdag	Innetrening/utetrening	Lørenskog videregående skole
2	11.jan Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
	13.jan Torsdag	Gate-o-løp med pizza	Lørenskog videregående skole
3	18.jan Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
4	25.jan Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
	28-30 januar	Familiesamling på budor	
5	01.feb Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
6	08.feb Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
	10.feb Torsdag	Gate-o-løp med pizza	Lørenskog videregående skole
7	15.feb Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
8	22.feb Tirsdag	Vinterferie	
9	01.mar Tirsdag	Foreslått dato - slalåm / snowboard SNØ	
	03.mar Torsdag	Gate-o-løp med pizza	Lørenskog videregående skole
10	08.mar Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
	11-13 mars	Familiesamling Nordjysk (Danmark)	
11	15.mar Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
12	22.mar Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
13	29.mar Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
	31.mar Torsdag	Gate-o-løp med pizza	Lørenskog videregående skole
14	05.apr Tirsdag	Oslo City cup	
15	12.apr Tirsdag	Påskeferie	
16	19.apr Tirsdag	Oslo City cup	
17	26.apr Tirsdag	Oslo City cup	
18	03.mai Tirsdag	Oslo City cup	

Nyåret

- **Gate-o m/ pizza og sosialt**
- **Trening fra SNØ**

Familiesamlinger

- Budor samling 28-30 januar
 - Skiturer og sosialt samvær
 - Bor i leiligheter (fra 5 til 8 senger) med 2-4 soverom i hver leilighet.
 - Budor kan tilby flotte skiløyper som passer fint for barnefamilier. Turen har tradisjonelt vært noe sponset av klubben. Samlingen passer spesielt godt for rekrutfamilier! Invitasjon kommer!

Ansvarlig for samling: Rekrutt foreldre
(ved spm. ta kontakt med Alexandra)

- Nordjysk samling 11-13 mars - Skallerup Seaside Resort
 - Trening og løp
 - Badeland ved bosted
 - Felles måltider
 - Link til påmelding blir lagt ut på hjemmeside og facebook

Ansvarlig for samling: Olav Bakken

Annet

- Innmelding i klubb:
<https://www.ostmarkaok.no/klubb/bli-medlem/>
- Klubbtoy:
<https://www.ostmarkaok.no/bestilling-av-klubbtoy-2021h/>
- Praktisk informasjon til utøvere og foreldre:
<https://www.ostmarkaok.no/utover/rekrutt/ovrig-informasjon/>
- Dugnader
 - Blomsterdugnad desember
 - Park-O karusellen
- Infokanaler
 - Spond (legg gjerne inn detaljer og bilde av barnet)
 - Facebook og hjemmesider
- Eventor
 - Oversikt over alle konkurranser
 - Påmelding til konkurranser
- (Dagssamling 12. desember)
- (Ski-O samling Sjusjøen, på eget initiativ)
- Nytt foreldremøte i April/Mai
- Ta med en venn!