

ER DU EN RÅTASS?



SESONGPLAN 2017



20. APRIL: RÅTASS, ØRIN
27. APRIL: RÅTASS, ØRIN
04. MAI: RÅTASS, BLOMMEN
11. MAI: RÅTASS, BLOMMEN
18. MAI: RÅTASS, BLOMMEN
01. JUNI: RÅTASS, BLOMMEN
08. JUNI: RÅTASS, BLOMMEN
15. JUNI: RÅTASS, BLOMMEN
22. JUNI: RÅTASS, SKIHYTTA VOLHAUGEN
10. AUGUST: RÅTASS, BLOMMEN
17. AUGUST: RÅTASS, BLOMMEN
24. AUGUST: RÅTASS, BLOMMEN
31. AUGUST: RÅTASS, BLOMMEN
07. SEPTEMBER: RÅTASSAVSLUTNING, BLOMMEN

RÅTASS EKSPERT

Har du litt erfaring, eller har vært med på Råtass tidligere?

I år vil vi kjøre et litt mer avansert opplegg for de litt mer "viderekommende" råtassene.

Tid/sted: Dette foregår samtidig med det øvrige råtass opplegget. Vi deler gruppa i to, slik at de med litt mer erfaring får mer avansert opplegg.

Noen av aktivitetene vil foregå samlet.

Påmelding: Vi ønsker også her en forhåndspåmelding for de som tenker å bli med. De som har vært med tidligere, vil også bli kontaktet direkte.



Er du mellom 9 og 14 år og har lyst til å lære orientering, da er Råtass noe for deg!

Dette består av enkle og morsomme orienteringsopplegg under veiledning av erfarne o-løpere. Samt en del andre orienteringsrelaterte aktiviteter.

Tid: Torsdager klokka 18.00, første gang 20. april

Sted: De to første kveldene er på Ørin, oppmøte ved Innherred Renovasjon. Etter dette vil det videre foregå hver torsdag klokka 18.00 i Blommen skisenter.

Pris: GRATIS!

Foreldreopplæring: Det vil også være tilbud om opplæring i kart og kompass for foreldre i forbindelse med kveld nr 2, 3 og 4. Dette vil skje samtidig med at Råtassene har sitt opplegg.

Påmelding: Vi ønsker gjerne forhåndspåmelding til de første kveldene. Påmelding til Ole Morten Frøseth (99 59 98 39), innen 17. april. Har du ikke anledning til å komme første kvelden, så er du velkommen når det passer deg.

Kom og prøv orientering; vilt – vakkert og rått!



TUR-ORIENTERING



Turorientering er et trimtilbud for alle som liker turer i skog og mark.

Det er en aktivitet uten tidtaking. Turdagene og antall turer bestemmer du selv.

Til sammen 80 poster står ute fra mai til september. I år er det poster på Nordbergshaugen, Trones, Volhaugen, Tromsdalen, Leirsjøen og fjellposter i området mot Sulsjøan.

Stolpetrimmen: 15 stolper blir å finne i sentrumsnært område. Dette er et tilbud som de fleste kan mestre. Stolpene er lett tilgjengelig også for personer med funksjonsnedsettelse. Dette tilbudet kan lastes ned gratis fra klubbens hjemmeside.

Åpningsdag: Lørdag 29. april er det åpning av årets turo-sesong på setra, Nordbergshaugen (annonseres i lokalavisa + klubbens hjemmeside). Møt opp så får du se en oversikt over årets opplegg + at vi gir veiledning /enkel instruksjon hvis det ønskes. Vi serverer kaffe/kake!

Målestokk 1:2000
Ekvidistanse 5m
Kartfadder: Erik Frøseth

Nordbergshaugen Turorientering 2017


Postene står ute 29. april til 25. sept.

Postbeskrivelser

1. Skrent
2. Ruin (hytte)
3. Skrent
4. Steinklynge
5. Skrent
6. Stein
7. Skrent
8. Åkerkant

1
2
3
4
5
6
7
8

Utgitt av Verdal OK



Sist revidert 5.07.2014

Her er årets poster på Nordbergshaugen som du kan prøve deg på. Har du lyst på flere må du kjøpe en turo-konvolutt. Den får du kjøpt i sportsbutikkene på Øra. I den finner du det materiell som trengs og en grei info over årets opplegg.

Er det noe du lurer på, ta kontakt: magnhild@froseth.org



Lik oss på Facebook!
"Turorientering i Verdal"

VERDAL ORIENTERINGSKLUBB

Verdal orienteringsklubb ble stiftet i 1949 og har i dag ca 250 medlemmer.

I løpet av sesongen arrangerer klubben mange treninger og løp, for folk i alle aldre.

Torsdager er det Råtass-trening for de aller minste.

Tirsdager er det o-tekniske treninger for ungdommer og de som ønsker litt mer utfordring. Onsdager er det treningsløp, klubb-karusell eller bygdekamp. I helgene drar vi rundt på krets- eller nasjonale løp. Noen ganger arrangerer vi slike

løp selv. Et par ganger i året drar vi på en felles klubb-tur.



O-KARUSELLEN 2017

- 10. mai, O-karusell 1, Ørin
- 31. mai, O-karusell 2, Ramsåsen
- 14. juni, O-karusell 3, Blommen
- 21. juni, O-karusell 4, Elneshøgda
- 16. aug, O-karusell 5, Volhaugen
- 30. aug, O-karusell 6, Vådalsmarka
- 01. okt, O-karusell 7, Volhaugen

SPØRSMÅL?

TA KONTAKT MED LEDER INGE HAFSTAD, 90 66 47 24
ELLER ELIN SIKKELAND, 97 67 02 65