

Ganddal il - orientering

Referat fra foreldremøte 12. oktober kl 18.00 Ganddal skole

- Presentasjon av de som representerer oss på møtet:
 - Rekrutteringsansvarlig: Alf Johan og Erik Lima rekruttering@gandor.org
 - Oppmann barn: Inger Cesilie Rise barnekontakt@gandor.org
 - Leder Ganddal IL orientering: Vibeke Lamark leder@gandor.org
- Treninger nå etter høstferien mandager kl 18 for de minste på Ganddal skole
 - Treningen blir lagt opp etter nivåstigen (delt ut i møtet)
 - Treningene blir lekbasert samtidig som vi trener orienteringsteknikk. Vi har fått laget eget orienteringskart over hallen (og andre deler av skolen) som vil bli brukt i treningene
 - Vi har i år fått to nye assistenttrenere fra foreldregruppen – Kjetil Svihus og Toril Dahle
 - Alf Johan Lima og Erik Lima har hovedansvaret for disse treningene
- For de litt større barna som er 10-15 år og har kommet til C-nivå på nivåstigen blir det treninger med lykt hele vinteren frem til påske. Disse treningene vil flyttes litt rundt på lokale kart, se plan klippet ut under. Oppmøte 17.40 på Ganddal skole hvis man trenger transport til skogen. Treningen starter opp når trener ankommer fra Ganddal skole, ca 17.50
 - De som er med her må kunne løpe 3-4 km rolig sammenhengende og ha løpt løp uten hjelp fra voksne
 - Treningene vil ha som hovedfokus å bli trygg i mørket
 - Erfare hvordan man orienterer i mørket i forhold til i lys
 - Trond Lamark og Oddvar Taksdal har hovedansvar for disse treningene
 - Disse treningene er også åpne for voksne og andre klubbers rekrutter som ønsker å trene i mørket

Dato	Samlingsplass	Kart	Tema og fokus	Beskrivelse
26/10	Vagleskogen - Kvål, P-plass	Vagleskogen	Bli fortrolig med mørket	Løpe løyper med instruktør
2/11	Vagleskogen - Kvål, P-plass	Vagleskogen	Løpe seg bort, beholde roen og ta seg inn ved å bruke terrenget og kartet.	Løpe raskt sammen med instruktør på kart og hvis du mister kartkontakt skal du finne ut hvor du er. Det er lagt løype som kan brukes i opplegget eller hvis det er tid til overs.
9/11	Grudaskogen – P-plass	Grudaskogen	Skog, korte strekk, retningsendringer, kompassbruk	Løpe løype
16/11	Grudaskogen – P-plass	Grudaskogen	Skog, korte strekk, retningsendringer, kompassbruk	Løpe løype
23/11	Uldvaren Foss-Eikeland – baksiden (nordre hjørne)	Bogafjell	Åpent kupert landskap, -løft blikket og lese terreng og koter	Løpe løype
30/11	Uldvaren Foss-Eikeland – baksiden (nordre hjørne)	Bogafjell	Skog, korte strekk, kompassbruk	Løpe løype
7/12	Buggeland skole, P-plass	Lyngholen	Sprint skog/bebyggelse - veivalg	Løpe løype
14/12	Buggeland skole, P-plass	Bogafjell	Juleløp med aktiviteter – <i>Info kommer</i>	Løpe løype og finne julenissen i skogen
JULEFERIE				
4/1	Vagleskogen - Kvål, P-plass	Vagleskogen	Fellesstart og gaffing. Lære å løpe nær andre uten å miste kontroll.	Løyper med sommerfugl
11/1	Vagleskogen - Kvål, P-plass	Vagleskogen	Minijukola – stafetttrening. Ikke raskt tempo.	Enkel stafett med enkle sløyfer og veksling.
18/1	Vagleskogen - Kvål, P-plass	Vagleskogen	Løpe alene.	
25/1	P-plass i skogen	Øksnevadskogen nord	<i>Info kommer</i>	
1/2	Orstadtoppen – Orstadveien 227 – helt oppe med hestebeitene.	Kalbergskogen	<i>Info kommer</i>	
8/2	Orstadtoppen – Orstadveien 227 – helt oppe med hestebeitene	Kalbergskogen	<i>Info kommer</i>	

VINTERFERIE			
22/2	HV-hytta på Helgeland	Melshei	Åpent kupert landskap, -løft blikket og lese koter
29/2	HV-hytta på Helgeland	Melshei	Info kommer
7/3	Skytebanen	Øksnevadskogen sør	Info kommer
14/3	Skytebanen	Øksnevadskogen sør	Info kommer
PÅSKEFERIE			

- Intervalltrening torsdag 18.00 i Vagleskogen med oppmøte på parkeringsplassen på Kvål. Passer for løpeglade 10-15-åringer som vil forbedre formen. De som er med her må kunne løpe rolig 3-4 km sammenhengende uten å ha alle mulige «vondter»
 - Tore Rødde har hovedansvaret for disse treningene
 - Også her er selvfølgelig søsken og voksne som vil trene sammen med oss velkommen
- Andre ting som ble tatt opp
 - Det er mange løp og vanskelig å vite når vi skal betale og ikke betale!
 - Vi betaler kun for klubbens egne klubblop. Disse løpene er de vi har hatt på mandager i stedet for noen treningene. Det er forvirrende og vi skal ta med oss dette og vurdere hvordan vi gjør det i 2016
 - Minner igjen nå før Høstkarusellen og Vinterkarusellen om at ALLE må være påmeldt i Eventor for at resultatet skal komme med. Se info om Eventor lenger ned. Første løp i Høstkarusellen er lørdag 14. november (se Eventor). Første løp i Vinterkarusellen er Juleløpet 26. desember (se Eventor)
 - Vi minnet om Julegrøten. Her blir det premieutdelinger, grøt, bingo, nisse, mm. Vi kommer til å trenge hjelp til arrangementet
 - Noen ga innspill om at orientering er en billig idrett sammenlignet med andre idretter
 - Rekruttpakker med brikke og kompass: Vi har enda på lager og har bestilt enda flere. Kontakt Ove Oaland på materiell@gandor.org om du vil bestille

Litt annen info:

- ROOTS
 - De som er 13 år og eldre kan delta på ROOTS-samlinger. Dette er en fin anledning å knytte kontakt med andre o-løpere i kretsen. ROOTS har vært et kjempebra tiltak i kretsen i mange år. Vi håper at flere fra vår klubb blir med i år. Nybegynnere som er i rett alder kan også delta!
 - ROOTS har egen hjemmeside: <http://roots.o-klubb.no/>
- Om løp generelt kan vi si at "alt" ligger på www.eventor.no. Her melder du deg på selv og her finner du lokale løp og løp i andre deler av landet. Ganddal betaler påmeldingskontingent for sine medlemmer for alle terminfestede løp.
 - På nærløp som Klubbkampen, Vinterkarusell, Høstkarusell osv er det bedre å melde seg på i god tid og ikke stille enn å stille uten å ha meldt seg på.
 - ALLE være påmeldt i Eventor på forhånd for at resultatet skal bli med
 - Trenger du hjelp med Eventor? Spør Vibeke på leder@gandor.org