

Velkommen til orienteringsesongen 2022!



Rekruttutvalget er i 2022 Henrik Wennerstrand, Mona Holte og Magnus Aarhus Kinn. Vi er så heldige at POL sponser slik at vi får med oss Miriam og Julie som trenere også på nybegynnertrening/POL-karusellen.

Orienteringstreninger – POL-karusellen
Vi begynner med orienteringstreningene 19.4. De 2 første tirsdagene er det nybegynner teorikurs inne på Stridsklev skole. Opplegget er primært tilpasset barn i alderen 2-7 klasse.

I år blir det felles oppvarming og orienteringsøvelser tilpasset ferdighetene til utøverne. De eldre rekruttene fra 11 år som har lyst vil bli tilbudt et litt mere avansert opplegg.

Medlemskap i POL.

De som ikke har meldt seg inn i POL kan gjøre dette i minidrett.no eller ta kontakt med noen i rekruttutvalget. Se også POL sin hjemmeside for info og priser. POL har kun en beskjeden medlemskontingent, ikke treningsavgift. Meld gjerne inn hele familien for kun 800kr/år. POL dekker startkontingenter for alle barn og ungdommer 😊

Utstyr og klær.

Som tidligere år er det kompasser og stemplingsbrikker å låne på treningene. Det er mulig å kjøpe nybegynnerpakker gjennom POL Møt på treningene i treningsklær og joggesko.

Eventor

Eventor er orienteringssportens administrative system. Her er terminliste,

påmeldingssystem til løp og klubbaktiviteter. De som ønsker å melde seg på til løp eller klubbaktiviteter må lage brukere. Se: eventor.orientering.no/ Ta kontakt med noen i rekruttutvalget dersom dere lurer på noe så hjelper vi gjerne!

Orienteringsløp.

Nøkkelen til å føle på O-følelsen og å bli med i det gode miljøet er å bli med på løp. På alle løp er det tilbud til alle nivåer, også til nye barn og voksne.

Første løp er allerede første helgen i april, Vestfold 2-dagers, for mere info og påmelding se eventor.

Grenlandskarusellen.

For den som ønsker litt mere trening og løpsfølelse så er det uformelle nærløp hver torsdag på forskjellige steder i Grenland. Vi satser på felles oppmøte, mere info kommer. Alle løp ligger i eventor.

Dugnad

Dugnadene i POL er å arrangere orienteringstreninger, drive klubben og ikke minst å arrangere orienteringsløp. Våren 2022 arrangerer POL vårløpet 14.5 og NM sprint 22.6 (sammen med Skien OK). Flott hvis mange har muligheter å bidra.

Turer

POL'ere er turglade og vi reiser ofte på overnatting i forbindelse med løp. Følg med på FB, e-post og i Eventor.

Henrik Wennerstrand	93665034	henrik.wennerstrand@gmail
Magnus Aarhus Kinn	98644355	magsaaki@gmail.com
Mona Holte	45471341	mona@h-f.priv.no

Terminliste

Nybegynnertreninger / POL-karusellen – tirsdager kl 18	
19.4	Stridsklev ungdomsskole, med introduksjonskurs
26.4	Stridsklev ungdomsskole, med introduksjonskurs
03.5	Heistad/Lundedalen (speiderhuset)
10.5	Heistad/Lundedalen (speiderhuset)
24.5	Borgeåsen v/NRK
31.5	Borgeåsen v/NRK
07.6	Heistadstranda
14.6	Gislesjøen/Kilebygda
16.8	Kverndammen/Tørmo kapell
23.8	Tveten skole
30.8	Borgeåsen v/NRK (merketest)
06.9	Internasjonale skolen på Hovet
13.9	Røyskattlia, Stridsklev (inkl. pølsegrilling/avslutning)

Grenlandskarusellen – nærløp torsdager kl 18	
7.4	Langesund
21.4	Skien TBD
28.4	Skrukkerødtoppen
5.5	Hauken TBD
12.5	Hydrostranda
19.5	Skifjellhytta
2.6	Skien TBD
9.6	Brevik Rådhuset på øya
16.6	Grasmyr
18.8	Sandøya skole
25.8	Skien TBD
1.9	Svanvik skole
8.9	Skefjordglimt
15.9	Hauken TBD

Utvalgte helgeløp for nybegynnere – flere løp se Eventor.orientering.no	
2.4	Vestfold 2-dager - Brunlanes
3.4	Vestfold 2-dager - Sandefjord
1.5	OK Skeidi Herum
14.5	POL vårløp – POL arrangerer
15.5	Kjoseløpet
21.5	Notodden
22.5	Bø