

# NY I KLUBBEN



*Denne brosjyren inneholder informasjon som er grei å kjenne til for deg som nytt medlem i o-gruppa, eller om du er familiemedlem til et nytt medlem.*

## **Velkommen til o-gruppa i Stokke IL!**

Vi vil med dette ønske velkommen til o-gruppa vår. Vi håper du vil trives både i Stokke IL og med orienteringsidretten! O-gruppa har over 100 medlemmer i alle aldre og på alle nivåer. Her kan du være med enten målet ditt er å løpe fort i skogen (og kanskje vinne konkurranser) eller du ønsker å nyte fine turer (og kanskje noen blåbær) i skogen.

I løpet av året arrangerer klubben treninger og noen konkurranser. I tillegg reiser vi på samlinger og løp sammen. Alt du trenger å vite om aktiviteten i klubben, finner du på klubbens hjemmeside: [orientering.stokkeil.no](http://orientering.stokkeil.no)

### **Vilt, vakkert og rått!**

Sånn beskrives orienteringsidretten! Orientering handler om å ta seg fram gjennom terrenget ved hjelp av kart og kompass. Orientering er litt som en "skattejakt" der du skal finne poster "gjemt" i skogen. Det er en spennende og fartsfylt idrett som gir mange flotte naturopplevelser!

I terrenget henger det postskjermer som er hvite og oransje. Postene du skal finne er merket av på kartet ditt. På hver post stempler du med en liten databrikke som kalles EKT for å vise at du har vært på posten. EKT står for "elektronisk kvitterings- og tidtakningssystem". Postene skal tas i riktig rekkefølge. Den som bruker kortest tid på å ta alle postene, vinner. På orienteringsløp finnes det løyper i forskjellige lengder, aldersklasser og nivåer (se brosjyren "ny på o-løp").

Orientering er i hovedsak en individuell idrett. Det betyr at det ikke er noen "reservebenk"!! Det er også en sosial aktivitet der du vil lære å kjenne mange mennesker som alle har det til felles at de er glad i natur, fart og spenning!

### **Treninger**

I klubben vår har vi fellestreninger og treningsløp for alle medlemmer av klubben. Foresatte til barn og ungdommer oppfordres til å være med på treningene og løpe selv og/eller hjelpe barna! Leder for treningskomiteen er Kenneth Dybvik (e-post: [epost@kennethdybvik.com](mailto:epost@kennethdybvik.com), tlf. 95 19 39 73).

I o-sesongen fra påske og ut oktober er det treninger torsdager kl 18. Nærmere informasjon om hvor treningsløpene foregår fra uke til uke finner du på våre nettsider. Utenom o-sesongen foregår treningen på onsdager fra kl 18.00-20.00 på Bokemoa skole.

### **Utstyr**

For å løpe orientering trenger du et kompass. Før du får kjøpt ditt eget kompass, kan du låne av klubben. Det finnes mange typer kompass, så spør gjerne andre i klubben om hva som passer best for deg! Kompass kan kjøpes på store o-løp, i sportsbutikker eller bestilles på [www.idrettsbutikken.no](http://www.idrettsbutikken.no) under "orientering".

Orienteringssko er løpesko med små pigger. Disse gir et godt grep når du løper i skogen. Disse kan kjøpes på store o-løp og i noen utvalgte sportsbutikker. Orienteringssko er bra å ha, men er ingen "must" så lenge du løper nybegynnerløyper.

En egen klubbdrakt gir deg klubbfølelse og er i tillegg praktisk å løpe i. Løpsdrakt kan du bestille av klubben (e-post: [orientering@stokkeil.no](mailto:orientering@stokkeil.no)). Overtreksdrakter kan bestilles samme sted. Bilder av drakten finner du på klubbens nettsider.

EKT-brikke er en stemplingsbrikke som du trenger når du løper konkurranser. Brikke kan du låne av klubben, inntil du finner det mest praktisk å ha din egen. Denne kan bestilles via klubben.

## **Medlemskap**

Det koster kr 150,- pr år å være medlem av Stokke IL. I tillegg har o-gruppa en trenings- og løpsavgift på kr. 300,- pr. år for voksne. For medlemmer under 20 år koster det kr. 200,-. For familiemedlemskap koster det kr. 600,- pr år. Medlemskontingenten for inneværende år sendes normalt ut om våren.

## **Dugnad, fellesinnsats og fellesmøter**

Klubben vår er en frivillig organisasjon som krever litt innsats fra alle medlemmer. Arrangement av orienteringsløp, utkjøring av toalett- og tørkepapir samt salg av tur-o-konvolutter er våre viktigste dugnadsaktiviteter. Vi håper flest mulig har mulighet til å bidra.

I løpet av sesongen arrangerer klubben vanligvis 2-4 terminfestede løp. Her trengs det hjelp til start og mål, løperdrikke, kiosksalg osv. Vi håper på positiv respons dersom du skulle bli forespurt om å hjelpe til.

I o-gruppa har vi et gruppestyre. Dessuten er det også andre viktige verv som må fungere. Har du lyst til å bidra organisatorisk i gruppa, meld fra til leder i valgkomiteen. Særlig er ungdom velkomne som komitémedlemmer!

Hvert år i februar avholdes årsmøte med påfølgende årsfest. Saker til årsmøtet må sendes inn til styret senest to uker i forkant. Innkalling finnes på gruppas hjemmeside i forkant. Andre medlemsmøter blir annonsert via e-post, men følg også med jevnlig på informasjon på våre hjemmesider og på facebook.

## **Lyst til å løpe konkurranser?**

På o-gruppas hjemmesider finner du beskrivelsen ”Ny på o-løp”.

## **Et lite ord til de foresatte...**

På fotballbanen er det greit å være foresatt. Da ”heier” du når barnets lag gjør det bra og ”buer” (om du er litt usportslig) når det gjør det dårlig. Det er ikke fullt så enkelt på orienteringstreninger og på orienteringsløp, men nesten... I starten kan det virke som om ”alle andre” vet hva de skal gjøre, mens du selv ikke helt vet hvordan ting foregår. Orientering er en familieidrett der ofte hele familien løper. De foresatte har ofte selv løpt orientering i mange år og er derfor godt kjent i orienteringsmiljøet og med klubbens rutiner. Fortvil ikke!! Det tar ikke lang tid før også du vet hva ”Camp Stokke”, ”MOT.TV”, EKT og ”bomming” betyr. Ikke vær redd for å spørre når du lurer på noe!

For barnet kan det være fint om du innimellom har tid og mulighet til å bli med på treninger og o-løp. Har du lyst, er du velkommen til å begynne å delta. Selv for ”eldre” nybegynnere finnes det nybegynnerklasser og kondisen trener du raskt opp! Lykke til som orienteringsforesatt! Vi håper du vil trives i klubben vår og at også du får mange fine (natur)opplevelser!

**Tips til slutt:** ønsker du mer informasjon om orientering, gode tips til trening eller å følge med på hva som skjer i orienterings-Norge? Besøk hjemmesidene våre med nyttig informasjon og nyttige linker.

**Spørsmål? Ta kontakt med oss!**

**Hilsen o-gruppa i Stokke IL,**

**Arne Kristensen, leder: e-post: [orientering@stokkeil.no](mailto:orientering@stokkeil.no), tlf 9589 7095**