



## INTERESSERT I ORIENTERING?

Vikebygd orienteringsgruppe har trening og orientering for alle. Her kjem ei oversikt på kva du kan vera med på:

- Innetrening kvar tysdag kl.19.00-20.30 i vinterhalvåret (etter haustferie til mars. Siste trening inne nå er 23.februar). Dette er frå 5.kl, men me er ganske mange vaksne. Av og til er nokre yngre med, men då er dei med ein vaksen. Innhaldet er oppvarming i form av springeøvinger og ei o-teknisk øving (du kan ta ein halvtime ute og koma til kl.19.30), styrketrening i sirkel (ca 10 stasjonar to til tre rundar), og ein aktivitet til slutt t.d kanonball..
- Orienteringsløp. Kvar tysdag i sommarhalvåret (frå mars til midten av oktober). Her er løp på Haugalandet. I mars er det som oftast mest treningsløp, og meir kursliknande tysdagar der ein og kan få læra meir om bruk av kart og kompass. Alle orienteringsløpa har løyper som passar anten du er nybegynnar eller erfaren. 
- Kretsløp. I helgene reiser me av og til på kretsløp rundt omkring i Rogaland. Dette er større arrangement og det kan vera me overnattar og. Vikebygd o-gruppe arrangerer kvart år ca 1.mai Vikesprinten som er eit kretsløp. Då kjem omtrent 100 løparar frå Rogaland og nokre frå Hordaland og spring i den vakre Vikenaturen.
- Turorientering. Dette er 30 orienteringspostar som ligg ute i naturen frå påske til 31.august. Det er som oftast to ulike kart med 15 postar på kvart. Ein post er ein avmerka stad på kartet som du skal finna. Når du finn han, ser du ein slags plakat med kvit og oransje trekant og eit tal. Talet stemmer med det som er på kartet om du har funne rett fram. Det heng og ei klype der slik at du kan klyppa på eit kontrollkort at du har vore der. Klarer du å finna mange eller alle av postane, vil du få eit merke når du leverer kontrollkortet inn. Alt saman (kart, informasjon, kontrollkort mm) ligg i ein konvolutt som du kan kjøpa på butikken. 



Kontaktperson for o-gruppa i Vikebygd:

Jon Magne Svendsbø (48188430).

Du kan og kontakte Kjersti H. Bjerga (93833150) om du lurer på noko, eller vil vera med.

Det er og ei facebook side for dei som er interessert. Her ligg meir informasjon om aktivitetane.

Plan for våren 2016:

- Tysdag 23.februar kl.19-20.30 Innetrening på bygdahuset. Ta med kompass om du har!
- Tysdag 1.mars kl.18.00-19.30 Postplukk ute. Møt ved Bryggebakken! Ta med kompass, og evt hovudlykt (me spring på stort sett belyste vegar).
- Tysdag 8.mars kl.18.00-19.30 Informasjonsmøte inne på bygdahuset. Praktiske opplysningar for deg som er interessert i orientering. Enkel treningsløp ute frå kl.18.30. Ungar frå 1.-4.kl må ha med ein vaksen.

VELKOMMEN TIL Å VERA MED I GJENGEN!



**NORSK  
ORIENTERING**