

# ER DU EN RÅTASS?



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:** Mandager klokka 18.00, første gang 18.april

**Sted:** De tre første kveldene er på Ørin, oppmøte ved Innherred Renovasjon. Etter dette vil det videre foregå hver mandag 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) eller Arne Okkenhaug (94 82 78 25), innen 15.april. Har du ikke anledning til å komme første kvelden, så er du velkommen til å komme når det passer deg.

**Kom og prøv orientering; vilt – vakkert og rått!**



## SESONGPLAN 2016



- 18. APRIL: RÅTASS, ØRIN
- 25. APRIL: RÅTASS, ØRIN
- 02. MAI: RÅTASS, ØRIN
- 09. MAI: RÅTASS, BLOMMEN
- 23. MAI: RÅTASS, BLOMMEN
- 30. MAI: RÅTASS, BLOMMEN
- 06. JUNI: RÅTASS, BLOMMEN
- 13. JUNI: RÅTASS, BLOMMEN
- 20. JUNI: RÅTASS, SKIHYTTA VOLHAUGEN
- 01. AUGUST: RÅTASS, BLOMMEN
- 08. AUGUST: RÅTASS, BLOMMEN
- 15. AUGUST: RÅTASS, BLOMMEN
- 22. AUGUST: RÅTASS, BLOMMEN
- 29. AUGUST: RÅTASS, BLOMMEN
- 05. SEPTEMBER: RÅTASS, 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. Men 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.





# 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 Blommen (Stiklestad), Volhaugen, Garnes (Inndal), Marka (Leksdal) og fjellposter i området rundt Drivsjøan.

**Stolpetrimmen:** 15 stolper blir å finne i sentrumsnære områder (Øra, Mela og Ørin). Et gratistilbud som de fleste vil mestre. Kan lastes ned fra klubbens hjemmeside.

**Sykkelposter:** 10 poster der noen er å finne langs veien rundt Leksdalsvannet. Også dette tilbudet kan lastes ned gratis fra hjemmesida.



Gå også inn på Verdal orienteringklubb's hjemmeside

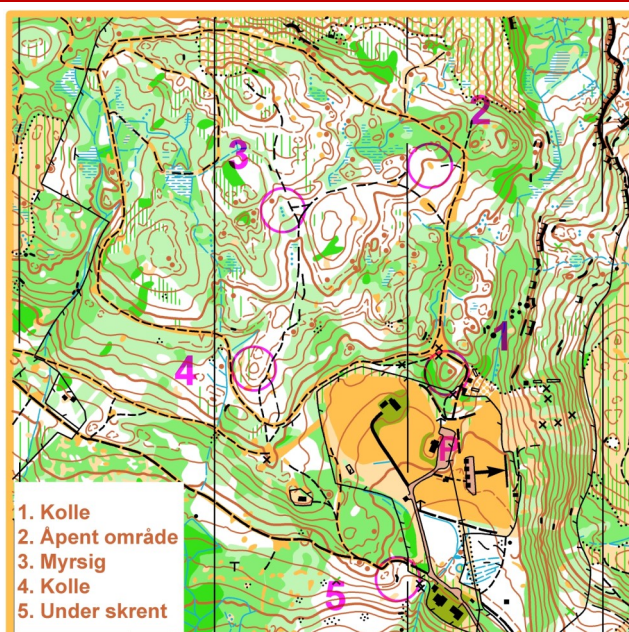
[www.verdal-ok.net](http://www.verdal-ok.net) eller [www.turorientering.no/verdalok](http://www.turorientering.no/verdalok)

Her er noen av årets poster på Blommen som du kan prøve deg på. Har du lyst på flere må du kjøpe en turokonvolutt. 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](mailto:magnhild@froseth.org)

Lik oss på Facebook!  
"Turorientering i Verdal"



1
2
3
4
5

KLIPPEKORT

Parkering, Blommen skisenter



## 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.

Mandager er det Råtass-trening for de aller minste. Tirsdager er det o-tekniske treninger for ungdommer og de som ønsker litt mer utfordring. Onsdager treningsløp, klubb-karusell eller bygdekamp. Mens vi i helgene drar 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 2016

- 11. mai, O-karusell 1, Stiklestad
- 25. mai, O-karusell 2, Volhaugen
- 08. juni, O-karusell 3, Leirsjøen
- 22. juni, O-karusell 4, Garnes
- 17. aug, O-karusell 5, Bjartan
- 07. sep, O-karusell 6, Tromsdalen
- 25. sep, O-karusell 7, Volhaugen



### SPØRSMÅL?

TA KONTAKT MED LEDER INGE HAFSTAD, 90 66 47 24  
ELLER ARNE OKKENHAUG, 94 82 78 25