

Porsgrunn Orienteringslag inviterer til POL-Karusellen.  
Aktiviteter for barn og voksne sesongen 2010

# Karusellen



Foto: Tore Øyvind Moen, Varden

## Orientering er en flott aktivitet for hele familien!

**Har du lyst til å prøve?**

POL arrangerer nybegynnerkurs 27. april, og trening for barn og voksne hver tirsdag fra 13. april – 15. juni, og 17. august – 28. september. Første gang fra Kjølnes Gård tirsdag 13. april kl. 18.00.

Se POLs hjemmeside for mer informasjon:  
[www.porsgrunnol.no/rekruttsida](http://www.porsgrunnol.no/rekruttsida)



# POL-karusellen

Nybegynnerkurs, tirsdagstreninger, rekruttleirer og noen o-løp i nærområdet inngår i POL-karusellen.



**Nybegynnerkurset** arrangeres på Stridsklev skole tirsdag 27. april kl 18.00. Her vil du få en kort innføring i orientering. Selve kurset varer bare en kveld, det er på treningene ute i skogen du lærer å bruke kart og kompass. Det arrangeres to treninger (13. – og 20. april), før nybegynnerkurset 27. april. Nybegynnere er hjertelig velkomne!

**På treningene** vil det være orienteringsopplegg tilpasset både de som er helt nybegynnere, og de som kan litt orientering fra før. Voksne instruktører veileder. Alle tirsdagstreningene starter kl. 18.00. Kom gjerne, selv om du ikke får med deg nybegynnerkurset!

## **Trinn 1 er for barn født i 2001 eller seinere.**

Her kan du møte jevnaldrende og ha en fin o-tur i skogen sammen med familien. Du må ha med deg en voksen. Ønsker du ekstra hjelp, får du selvsagt det.

## **Trinn 2/3 er for barn og ungdom født i 2000 og tidligere.**

Du kan være helt nybegynner, eller du kan ha vært med på orientering før.

På treningene vil det være voksne instruktører som veileder deg på start, og underveis i løypa. Du kan ta ferdighetsmerket hvis du har lyst.

**Ferdighetsmerker:** Minstealder for å ta bronse er 10 år, sølv 11 år og gull 12 år – noen øvre aldersgrense finnes ikke – dette er et tilbud til alle (også voksne) som har lyst til å teste sine orienteringsferdigheter.

## **Alle tirsdagstreningene starter kl. 18.00.**

Sesongavgift for POL karusellen er kr: 200. Medlemmer av POL betaler kr: 100. Enkelttreninger koster kr. 30. Avgiften dekker kartutgifter og annet materiell.

Vi runder av treningene med lek og litt kartprat, og det blir saft, kaker og kaffe til alle som deltar.

Alle som deltar minst 5 ganger i løpet av året får en deltagerpremie på årsavslutningen.

# POL-karusellen terminliste

## April

- Tirsdag 13.** Trening fra Klubbhuset på Kjølnes Gård (merket fra Kjølnes nord)
- Tirsdag 20.** Trening på Borgeåsen (NRK)
- Tirsdag 27.** Trening og Nybegynnerkurs (Stridsklev skole)

## Mai

- Lørdag 1.** Nybegynnerløp Olavsberget (egen innbydelse)
- Tirsdag 4.** Trening fra Frydentopp, Kverndammen (merket fra Tørmo kapell)
- Lørdag 8.** O-løp "POL-sprinten" (egen innbydelse)
- Tirsdag 11.** Trening på Presteåsen (parkering ved Olavsberget)
- Tirsdag 18.** Trening på Heistad (merket fra Lundedalen)
- 22.-24.** O-løp "Pinseløpene" på Kongsberg, Klubbturn
- Tirsdag 25.** Trening på Bjørntvedt (merket fra Flåttenkrysset)

## Juni

- Tirsdag 1.** Rekruttløp (Klubbmesterskap) Gislesjøen, Kilebygda
- Tirsdag 8.** Trening fra Brønstadbukta (merket fra Lillegårdskrysset)
- 12.-13.** Leir for o-rekrutter i Drangedal (egen innbydelse)
- Søndag 13.** O-løp med rekruttløype i Drangedal
- Tirsdag 15.** Sommeravslutning på Olavsberget (merket fra Lillegårdskrysset)

## August

- Tirsdag 17.** Trening fra Fritidsparken (merket fra Skien isstadion)
- Tirsdag 24.** Trening fra Jarseng (oppmøte ved sportsstua)
- 27.-28.** Leir for rekrutter i Kjøse, med kano-orientering! (egen innbydelse)
- Lørdag 28.** O-løp med rekruttløype i Skien
- Søndag 29.** O-løp med rekruttløype. Oppmøte ved NRK (egen innbydelse)
- Tirsdag 31.** Trening fra Stridsklev (merket fra Flåttenkrysset)

## September

- Tirsdag 7.** Trening på Furulund (oppmøte ved Brevik skole, merketest-trening)
- Lørdag 11.** O-løp med rekruttløype, Bamble
- Tirsdag 14.** Trening og merketest på Borgeåsen (NRK)
- Tirsdag 21.** Trening ved Røyskattlia (merket fra Stridsklev Ring) (pølser og bål!)
- Tirsdag 28.** Rekruttavslutning på Kjølnes Gård, kl 18.00

## Oktober - Desember

- Lørdag 23.10** Klatredag i fritidsparken (12.30 – 15.00)
- Fredag 12.11** Mor-O kveld på klubbhuset (18.00 – 21.00) (9-12 år)
- Lørdag 11.12** Grøttest på klubbhuset (16.00 – 18.00)

## Finner du ikke fram til treningen?

Ring Hans Christian på 924 30 779



# Lyst til å prøve turorientering?

Dette er et turtilbud der du legger skogsturen innom o-poster etter eget ønske.

Tur-o-konvoluttene inneholder i alt 60 poster på fem o-kart. De enkleste postene kalles barne-turorientering og er spesielt tilrettelagt for barn og barnefamilier:

Kartene som skal brukes i år er Hvitstein-Findal, Vealøs, Olavsberget, Heistad og Langangen. Postene blir satt ut så snart snøforholdene tillater det, og står ute til siste helgen i september.

Tur-o-konvolutter får du kjøpt i Intersportbutikkene i Porsgrunn, i Sparebanken Grenland og hos Dyring bokhandel i Storgata. Konvoluttene kan også kjøpes via POLs nettsider: [www.porsgrunnol.no](http://www.porsgrunnol.no)

## Bli kjent i nærmiljøet

Tur-o-tilbudet er en utmerket måte å bli bedre kjent i nærmiljøene i Porsgrunn. I år ligger det poster i tre typiske nærmiljø-områder: Olavsberget, Heistad og Langangen. Her er mange av postene lagt barnevennlig til, slik at hele familien skal få en flott og spennende tur i et nærrområde.

Kartene Hvitstein-Findal og Vealøs dekker ypperlige turområder, og passer for familievennlige helgeturer med kart og kompass. Også i disse to områdene ligger det flere barnevennlige poster.

## POL-karusellen – et tilbud til hele familien på et sted!



### Kontaktpersoner:

Hans Christian Meen, t: 924 30 779  
Torunn Fossli Sæthre, t: 979 51 304  
Ottar Berg, t: 974 28 511

Anita Beitdokken, t: 995 42 241  
Hege Bakke, t: 915 95 792



SpareBank  
TELEMARK

