

Hvordan kommer man i gang?

Kom og prøv orienteringsløb nogle gange – så finder du ud af, om det er noget for dig. Man behøver ikke noget særligt udstyr – et par solide løbesko og noget tøj der kan tåle nærkontakt med skoven er det hele. Som nyt medlem vil du få vejledning og instruktion i klubben.

Ring til én af lederne nævnt nedenfor og hør hvor og hvornår der er træning næste gang. Du skal være hjertelig velkommen !



Formand:

- Troels Bent Hansen, tlf. 48 17 21 35

Ungdomsudvalget (introduktion af børn og unge):

- Charlotte Bergmann Hansen, tlf. 48 17 21 35

Besøg os på Internettet : www.AlleOK.dk



Allerød OrienteringsKlub



*Orienteringsløb er spændende
løb for dig der skal
ha' udfordringer !*

Hvad er Orienteringsløb?

Ved hjælp af kort og kompas skal man finde en række poster i skoven. Posterne er indtegnet på et kort. De kort der bruges er fremstillet specielt til formålet. Ud fra kortets oplysninger tages der beslutning om hvilken vej mellem posterne, der er hurtigst. For de fleste er det kombinationen af at bevæge sig i naturen og at skulle koncentrere sig om en bestemt opgave, der fascinerer.



– *Motion for hjerte og hjerne*

Orienteringsløb er sport for livet

Du bestemmer selv din vej og dit tempo.

I konkurrence løber du mod andre i samme alder og klasse som dig selv.

Orienteringsløb er en begyndervenlig idræt

Da kortene er af meget høj standard har man altid mulighed for at bestemme sin helt nøjagtige position i skoven. Til alle løb er der lavet begynderbaner eller lette baner og de rutinerede løbere vil gerne hjælpe dig på vej.

Orienteringsløb er en familievenlig idræt

Det er ofte hele familier, der løber orienteringsløb. Det giver fællesskab og noget at snakke om efter løbene.

O-løb er sjov for hele familien.

Konkurrencer

I orienteringssæsonen, dvs. sommer halvåret, er der åbne løb (konkurrenceløb) flere steder i Danmark stort set hver weekend.

Åbne løb er – som navnet antyder – åbne for alle. Der løbes i en lang række forskellige klasser (opdelt efter sværhed, længde, alder og køn), så der er tilbud til alle – lige fra nybegyndere til eliteløbere og lige fra 5 år til 90 år.

I sommerferien kan man deltage i konkurrencer i andre lande.

Hvem er vi?

Allerød OrienteringsKlub er en aktiv orienteringsklub med ca. 125 medlemmer. Vi har en stor gruppe børn og unge mellem ca. 4 og 15 år i klubben, som dyrker orienteringsløb (O-løb). Mange af disse har taget deres familie med i klubben. Vi har også en stor gruppe medlemmer i 30-40'erne. Man bliver aldrig for gammel til O-løb, så vi har også mange aktive ældre løbere. Klubben arrangerer hvert år flere ture med hygge, træning og deltagelse i åbne løb i Danmark, Sverige eller længere væk. Der løbes på mange forskellige orienteringsbaner, afhængigt af den enkeltes niveau.



Hvordan foregår Børne- og ungdomstræningen?

Hvert forår og efterår tager vi til Børne- og ungdomskarrusel, som er et fælles tilbud fra 12 klubber i Nordsjælland. En fast hverdagsaften kl. 17.00 – ca. 19.00, mødes vi et sted i Nordsjælland, hvor man tilmelder sig på dagen. Du bestemmer selv hvilken bane (der er 5 forskellige sværhedsgrader at vælge imellem), du vil løbe. Efter løbet er der mulighed for at hygge sig med leg, indtil arrangementet slutter. Vi forventer at forældre deltager i det omfang det er nødvendigt sammen med børnene. Både før og efter disse Børne- og ungdomskarrusel løb vil der i klubregi være børne- og ungdomstræningstræning på samme hverdagsaften. Starten vil foregå et sted i Allerød.

Om vinteren har vi løbetræning om onsdagen. I enkelte weekender er der orienteringsløb.

Voksen træning

Da en stor del af de voksne også er forældre foregår meget af træningen samtidigt med børnenes træning. Der vil ofte være baner til de voksne når børnene træner.



