Velkommen til orientering!

# RÅTASSTRENING 2026

## VELKOMMEN TIL NYBEGYNNERTRENING I ORIENTERING!

Porsgrunn orienteringslag inviterer til trening for barn, unge og voksne hver tirsdag kl 18.00.

**Oppstart tirsdag 14. april kl. 18.00**
**For påmelding, se porsgrunnol.no**

## Hvem er vi?

Vi er en aktiv gjeng med Råtasser som trener orientering sammen, deltar på løp og koser oss på hyggelige turer.

Det er flere treningsgrupper på tirsdagstreningene, Minitasser 1-3 klasse, Råtasser 4-7 klasse samt ungdommer og voksne.

Treningene for Mini- og Råtasser har fokus på mestring, lek, allsidighet og sosialt felleskap.

Foreldre er med på treningene – helt (Minitass) eller delvis (Råtass). Vi ønsker å skape et miljø der også foreldre kan engasjere seg og bli med på orienterings-gleden.

Vi reiser på løp, turer og leir sammen!

Tirsdag 14. april blir det Informasjonsmøte og trening spesielt tilpasset nybegynnere. Mandag 20. april arrangeres teorikurs for nybegynnere.
Her vil dere lære litt om karttegn og hvordan dere orienterer kartet. Etterpå prøver vi ut noe av det vi har lært i enkle løyper.

De som er 10 år eller eldre kan ta ferdighetsmerke i orientering på høsten.

Vi har plass til flere og ønsker nye medlemmer hjertelig velkommen til å prøve et par treninger for å se om orientering er noe for dere, deretter kan dere velge å melde dere inn i klubben.
POL har en aktiv og fin gjeng med unge og voksne som deltar på treninger, løp og turer.
Vi har det kjempegøy sammen.

**Send mail til:**
**henrik.wennerstrand@gmail.com**
**om du ønsker å være med.**

## KONTAKTPERSONER

Henrik Wennerstrand: 936 65 034
Morten Hansen Jondahl: 909 87 320

# RÅTASS TERMINLISTE VÅR 2026

| Uke | Dato | Fellestrening tirsdag | Kommentar |
|---|---|---|---|
| 16 | 14.4 | Klubbhuset | Trening spesielt tilpasset nybegynnere |
| 17 | 20.4 | Klubbhuset | Teorikurs for nybegynnere |
| 17 | 21.4 | Stridsklev skole | Råtasstrening |
| 18 | 28.4 | Frydentopp | Råtasstrening |
| 19 | 5.5 | Bjørntvedt sykehuset | Råtasstrening |
| 20 | 12.5 | Borgeåsen | BelgiskO |
| 21 | 19.5 | Heistad – Speiderhuset | Råtasstrening |
| 22 | 26.5 | Røyskattlia | Råtasstrening |
| 23 | 2.6 | Kverndammen | Rambo |
| 24 | 9.6 | Tveten Skole | Råtasstrening |
| 25 | 16.6 | Olavsberget | Sesongavslutning |

| Uke | Dato | Karusell treningsløyper – torsdag |
|---|---|---|
| 15 | 9.4 | OK Skeidi |
| 16 | 16.4 | POL, Kjørholt |
| 17 | 23.4 | Skien OK |
| 18 | 30.4 | OK Skeidi |
| 19 | 7.5 | POL, Heistad/Bøkkerkåsa |
| 21 | 21.5 | POL, Geiteryggen |
| 22 | 28.5 | Skien OK |
| 23 | 4.6 | POL, Kilebygda |
| 24 | 11.6 | OK Skeidi |
| 33 | 13.8 | POL, Borgeåsen |
| 34 | 20.8 | OK Skeidi |
| 35 | 27.8 | Skien OK |
| 36 | 3.9 | POL, Ryggen |
| 37 | 10.9 | OK Skeidi |
| 38 | 17.9 | Ikke avklart |

| Uke | Dato | Løp og aktiviteter i helger |
|---|---|---|
| 15 | 11.4 | Vestfold 2 dagers Sandefjord |
| 15 | 12.4 | Vestfold 2 dagers, Larvik |
| 19 | 9.5 | Løp Bø |
| 19 | 10.5 | Løp Vegårdshei |
| 20 | 17.5 | Gå i Borgertog for POL |
| 21 | 23.–25.5 | Pinseløpene på Kongsberg |
| 22 | 30.5 | Løp Hedrum, KM mellom |
| 22 | 31.5 | Porsgrunn, Sprintstafett |
| 23 | 7.6 | Drangedalsløpet |
| 24 | 12.–13.6 | Norgesleker, para, Skien fritidspark |
| 24 | 13.6–14.6 | Midtsommerløpene, Stokke |
| 28 | 9.–12.7 | Sørlandsgaloppen Skien og Siljan |

Råtassgruppa 6–12 år.

NB! Følg med i Spond (tirsdagstreninger) og Eventor (karusell treningsløyper og helgeløp) for detaljert info om oppmøte og evt endringer.

Sjekk klubbens hjemmeside:
**porsgrunnol.no**
eller følg oss på Facebook for mer informasjon.

## UNGDOMSTRENING

I sammenheng med råtass-treningene på tirsdager, er det også trening for ungdom og voksne i alder 13 år og oppover.

# Bli kjent i nærmiljøet – gå turorientering og stolpejakt!

STOLPEJAKTEN GRENLAND

## Turposter i skogsområdene i og rundt Porsgrunn

Tur-orientering planlegges på følgende områder: Svanvik, Borgeåsen, Hovet, Geiteryggen, Rognsbru-Fjeld og Lanner. Det blir også tilbud om enkle, "grønne" turer på Bjørntvedt og Kattøya samt tilbud om "TurO High-Five". Tur-o konvolutt med 6 turer kan kjøpes på Beha Sport, Ark Down Town og Sport1 samt i hentekasse på Hovenga (Torvgardvegen 14) og betales med Vipps. Alle turer kan også bestilles og lastes ned digitalt fra turo-appen eller på turo.no/porsgrunnol.

For mer informasjon om tur-orientering i Porsgrunn:
**https://turorientering.no/porsgrunnol**

## Stolpejakt i Porsgrunn

Stolpejakt i Porsgrunn er et gratis trimtilbud i nærmiljø og rundt skoler der du finner og registrerer stolper ved hjelp av kart på mobilapp eller papir. Stolpene står ute fra påske til 1. november, og kan gjerne oppsøkes flere ganger. Mobilapp-en gir poenglister både lokalt og for hele Norge. Vi planlegger å bruke både nye og gamle områder fra Brevik i sør til Tollnes i nord.
**Det planlegges 3 ulike kartutsnitt med til sammen 180 stolper.**
I år vil to av områdene som tilbys ha stolper på merkede turstier.

Les mer på www.stolpejakten.no.

P.O.L.

TUR ORIENTERING Turo High Five

Følg oss på Facebook

SpareBank 1 SØR-NORGE

Svanemerket trykksak Lisensnr 2041 0749 ETN Grafisk | Erik Tanche Nilssen AS, Skien