

Sjov – sammenhold – fællesskab - orienteringsløb

# U1



Sydkredsens ungdomskurser for børn og unge



**Tilmelding via O-Service eller din træner**

**Facebook: Sydkredsens U1-gruppe**

**Kontaktperson U1-Gruppen: Anne Mølgaard Nielsen,  
Odense Orienteringsklub, tlf. 23931920**

# Hvor og hvornår:



Syd-kredsens klubber arrangerer 4 gange om året fælles kurser for ungdomsløbere op til og med 13 år. Fælles for kurserne er at skabe trygge rammer for børnene, mens de lærer at løbe orienteringsløb. Der er plads til alle uanset erfaring og kondital. Fællesskab og relationer på kryds og tværs af klubberne og deltagerne er den bærende del af kurserne.

Det er klubbernes voksne, som arrangerer kurserne. Tre af kurserne foregår fra lørdag til søndag i løbet af efteråret og vinteren og afholdes i de fynske og syd/sønderjyske skove. Det fjerde kursus er en sommerlejr, som foregår i den første uge af skolernes sommerferie (lørdag-onsdag). De senere år har sommerlejren været afholdt på Kronheden Lejrskole i Midtjylland, hvor træning, hygge, badeture, slikture, sjov og ballade altid er i højsædet.

Et typisk weekendkursus: Kl. 10 lørdag samles deltagerne og indkvarteres, hvorefter den medbragte madpakke fortæres. Omkring kl. 12.00 er der gruppevis instruktion til dagens orienteringsløb/øvelse. Herefter er der afgang til skoven, hvor der varmes op med lege og øvelser. Pause med boller og varm kakao er næsten obligatorisk. Kl. 16 er der hjemkomst, bad og dagens løb gennemgås. Aftensmad kl. 18. Om aftenen er der ofte god tid til fri leg og hygge, et mindre aftenløb og U1-slikboden holder åbent.

Søndagen starter med madpakkesmøring, morgenmad og instruktion til dagens orienteringsløb/øvelser. Dernæst er der afgang til skoven, hvor der igen leges og øves orientering. Vel hjemme igen bades der og spises madpakker, før dagens løb gennemgås. Kl. 13.30 fælles oprydning.

Weekenden sluttet af i fællesskab, bl.a. med uddeling af ”Venskabs-øksen”, som tildeles det barn, der har gjort en positiv forskel for specielt de yngste børn.