

Om OK Moss



Orienteringsklubben Moss ble stiftet 4. mars 1964. Klubben har i dag ca. 250 medlemmer. Klubben har eget klubbhus og garderobebygg på Noreødegården like ved Mosseporten senter.

Arrangementer

- Hver sesong arrangerer vi flere orienteringsløp. Hver vår arrangerer vi storløpet "Lørdagskjappen" og hver nyttårsaften arrangerer vi "Nyttårsløpet". I tillegg arrangerer vi kretsløp og karuselløp. I 2005 arrangerte vi også natt-NM, junior-NM i stafett og avslutningsløpet for seniorer i Craft-cup.
- Vi arrangerer skoleorientering (Gildesprinten) årlig for ca. 1000 skolelever i Moss, Rygge og Vestby kommuner
- Hver torsdag i orienteringssesongen (vår + høst) arrangerer vi treningsløp i mosseområdet.
- Hvert år arrangerer vi turorientering med 80 poster fordelt på vår- og høstsesong.
- Hver vår og høst arrangerer vi nybegynnerkurs for alle aldersgrupper.



Produkter

OK Moss har utarbeidet og vedlikeholder en rekke orienteringskart. Dette er i hovedsak ordinære løpskart, men vi har også skolekart/instruksjonskart og gatekart.

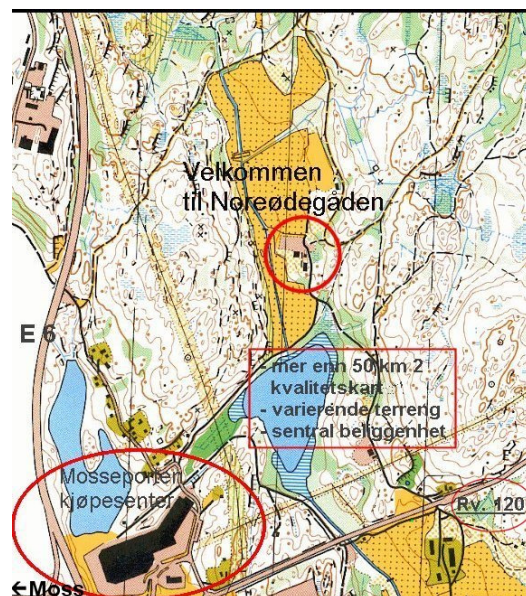
Aktiviteter

Deltakelse på orienteringsløp

- De fleste orienteringsløpene foregår i helgen. Det konkurreres individuelt i aldersbestemte klasser fra 8 – 80 år. I tillegg er klassene inndelt i o-tekniske ferdighetsnivåer fra A (vanskeligst) til N (letttest). Hver vår, sommer og høst arrangeres det klubbensamlinger i forbindelse med løpsarrangementer. Karuselløp arrangeres på onsdager primært i vårsesongen.

Treninger

- Tirsdager i orienteringssesongen har klubben orienteringstekniske treninger for alle nivåer (nybegynnere og mer rutinerne løpere). Vi samles på Noreødegården kl 17.30 for felles ferd til aktuelt treningsområde.
- Torsdager i orienteringssesongen er det treningsløp med fri starttid mellom 17.30 og 18.30 fra sted som annonseres via vår hjemmeside www.ok-moss.no



- I vintersesongen på tirsdager og torsdager kl 18 er det kombinerte ute- og innetreninger på Grindvold skole.

Grindvold skole har adresse bukkespranget 21 (se kart)



Viktige kontaktpersoner og –adresser:

Leder: Lars Erik Holmsen tlf. 90892945, leder@ok-moss.no
 Turorientering: Christopher Schive, tlf. 90528944, tur-o@ok-moss.no
 Barneidrett: Nora Woodward, tlf. 98265844, rekrutt@ok-moss.no
 Kart: Astrid Bjørnerød, tlf. 41255226, kart@ok-moss.no
 Hjemmesiden til OK Moss: www.ok-moss.no

Har du lyst til å begynne med orientering?

Vi tar hele tiden i mot nye medlemmer. Orientering kan man begynne med fra 8-årsalderen og det er ved alle arrangementer tilbud om løyper og aktiviteter spesielt tilpasset nybegynnere i alle aldre.

Ta kontakt med leder for barneidrett eller møt opp på trening!

Hva koster det å være medlem?

Medlemskontigenten er:

Voksne (f.o.m. 21 år)	kr 350,-
Barn	kr 150,-
Familie	kr 700,-
Passive	kr 100,-

OK Moss dekker startkontigenter 100 % for barn og 50 % for voksne.