



TRENINGSGRUPPA 13-15 år (7.-9.klasse) ønsker DEG velkommen!

Sammen med oss lærer å finne fram ved hjelp av kart og kompass, og du får opp løpsfarten ☺



Første trening er 9. april kl. 1800 på Sturlahuset Underlia 72, Drammen.

Se treningsplan på baksiden av dette arket. Du er velkommen

selv om du ikke har fått vært med fra første trening.

Utstyr: joggesko eller o-sko og tøy som tåler å bli vått. Etter hvert trenger du også kompass

Hva koster det?

Et medlemskap i IF Sturla:

Barn 10-16 år kr. 250.-

Familiekontingent kr. 550.-

SPØRSMÅL?

Ta kontakt med Aud Ellen Brevik

E-mail: aud.ellen69@gmail.com

Telefon: 92885033



Treningsavgift for sesongen er kr. 300,-

ORIENTERING

KAN FINNT KOMBINERES MED





VÅRENS TRENINGER

	Sted	Hva	
14.4 k. 18	Sturlahuset	Løpetur m/ overraskelser	
21.4 kl. 18	Sturlahuset	Kartegn Å orientere kartet. Tommelfingergrep.	
28.4 kl. 18	Sturlahuset	Å følge ledelinjer. Å kutte mellom ledelinjer	
5.5 kl. 18	Sturlahuset	Å orientere ved hjelp av kompass	
7.5 kl. 18	Aronsløkka	Vi trener mer på kompassbruk	
12.5 kl. 18	Sturlahuset	Gjøre smarte veivalg.	
19.5 kl. 18	Landfalltjern	Caps-stafett Fang flagget	
21.5 kl. 18	Landfalltjern	Flere veilvalg	Kveldsmat på Sturlahuset etter trening. Ta med skiftetøy
26.5 kl. 18	Landfalltjern	Høydekurvetrening	
28.5 kl. 18	Konnerudkollen	Skråli-løping	
2.6 kl. 18	Landfalltjern	Finorientering med kompass Myrfotball	Et bad etter myrfotballen? Husk håndkle
4.6 kl. 18	Landfalltjern	Orientere kartet Skråli	
6.6 kl. 18	Sted kommer	"Tour de Sturla" m/overnatting	Mer informasjon kommer
9.6 kl.18	Landfalltjern	Sommerløpet	Samling med grilling etter løpet. Ta med det du ønsker å spise.
11.6 kl. 18	Spiralen	Caps-stafett Stjerne-O	
16.6 kl. 18	Årkvisla	Kransekakestafetten	Mer informasjon kommer.
18.6 kl. 18	Landfalltjern	"Følg John"	Et bad etter trening? Husk håndkle

Treningene fortsetter etter sommerferien hver tirsdag og torsdag kl. 1800-1930
fom. 25.8.15 og fram til høstferien.