

O-trening for dere mellom 8 og 12 år

Første trening er 21. april kl. 1800 på Sturlahuset i Underlia 72, Drammen. Se treningsplan på baksiden av dette arket.

- Det blir mye lek, høy fart og orientering på flere nivåer: nybegynner, litt god og god.
- Du lærer å bli god til å ferdes og løpe i ulendt terreng, og du lærer orientering med kart og kompass.
- Informasjon til foreldre/foresatte er 21. april samtidig med treninga.
- Vi har lynkurs i kart og kompass for voksne 28. april på treninga.
- Utstyr: joggesko eller o-sko (ikke støvler) og tøy som tåler å bli vått og møkkete. Ta med drikke!



For hele familien



En fin ting med orientering er at hele familien kan drive med samme idrett – samtidig. Idretten for barn, ungdom, voksne og godt voksne!



Hva koster det?

Et medlemskap i IF Sturla:

Barn under 10 år, ingen kontingent

Barn 10-16 år kr. 250.-

Voksen 17-66 år kr. 350.-

Familiekontingent kr. 550.-

Pensjonister kr. 250.

Treningsavgift for sesongen er kr. 300,-

Påmelding innen 20. april til :

Rita Nielsen Glad

ritgla@vestreviken.no

Tlf.: 99 79 68 16



IF STURLA

ORIENTERING

Dato/tid	Frammøtested	Aktivitet
Tirsdag 21.april Kl. 18.00-19.30	Sturlahuset Underlia 72	Aktiviteter for å bli kjent Terrengcross 71'Nord (miniutgave) Foreldreinformasjon
Tirsdag 28.april Kl. 18.00-19.30	Sturlahuset Underlia 72	Stiv heks Bli kjent med karttegn Vi orienterer kartet. Gruppe-O-løp Lynkurs for foreldre.
Tirsdag 5. mai Kl. 18.00-19.30	Sturlahuset Underlia 72	Hauk og due Karttegnstafett Råtassløyper
Tirsdag 12.mai Kl. 18.00-19.30	Sturlahuset Underlia 72	Halesisten Vi orienterer kartet. Følge ledelinjer (ledelinje- o-løp)
Tirsdag 19.mai Kl. 18.00-19.30	Landfalltjern	Fang flagget Karttegn: Blå, svarte, brune Caps-stafett
Tirsdag 26.mai Kl. 18.00-19.30	Landfalltjern	Konglekamp O-bingo Terrengcross
Tirsdag 02. juni Kl. 18.00-19.30	Landfalltjern	Finne myra Myrfotball
Tirsdag 09.juni Kl. 18.00-19.30	Landfalltjern	Sommerløpet Enkle løyper og premier til alle Avsluttes med bading, grilling og lek.
Tirsdag 16.juni Kl. 18.00-19.30	Lier	Kransekakestafett



SOMMERFERIE

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

Lær mer om orientering på internett: <http://nof-orientering.org/>

