



Rekrutt-trening Ullensaker o-lag

Treningsplan høst 2016



Sted: Nordbyttjernet (Annet møtested/tid markert med gult)
Klokkeslett: 18.30-19.30

Dato	Hva skal vi gjøre	Mer info:
15/8	Linjeorientering og o-løype	På de to første treningene etter ferien vil det være få trenere. De som ikke kan gå/løpe alene, må derfor ha med seg en voksen på disse treningene.
22/8	O-løype v/Nordbyttjernet.	
29/8	"O-løp i gamle dager"	Servering av boller og saft
5/9	Kompasstrening i skogen	De som har må huske å ta med kompass!
12/9	Vi øver på Merkeprøve Løype + oppgaver	
19/9	Merkeprøve	Fremmøte A-brua, Gjerdrum kl. 18.00-19.15 Sammen med Gjerdrum og Eidsvoll
26/9	Avslutning m/Nattorientering	Fremmøte Hovin Gård, stabburet Servering av pølser og saft Sammen med Gjerdrum og Eidsvoll
3/10	Høstferie - Ingen trening!	
10/10	Nattorientering O-Løype	Ta med hodelykt!
17/10	Nattorientering Postplukk	Ta med hodelykt!
24/10	O-bingo Foreldre oppfordres til å delta!	Fremmøte Hovin gård, stabburet Servering av "Tio-suppe"

Trenere:

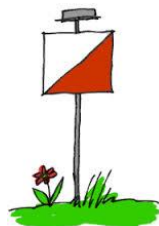
Trine Ruud Bråten, e-post: trine.braaten@gmail.com tlf: 950 58 840
Kari Kamstrup Hovind e-post: kari.k.hovind@gmail.com tlf: 970 25 119
Hjelpetrener: Terje Bråten og Andreas Sedin

Karuselløp:

Raumar orientering arrangerer karuselløp hver onsdag, for de som ønsker å løpe mer orientering. Løyper for både nybegynnere og de som har løpt en stund. Se raumar.net for mer info (arrangement). Vi prøver å stille med en trener fra Ullensaker som kan veilede dere.

Romerike o-weekend:

Bli med når Raumar orientering arrangerer o-løp på Jessheim. Klasser for alle!
Se mer info på raumar.net
20/8-16 Stomperudsprinten, Skogmo skole
21/8-16 Romeriksløpet, Skogmo skole



Huldersprinten:

17/9-16 Fet o-lag arrangerer o-løp. Vi satser på å bli en gjeng rekrutter som reiser sammen dit. Klasser for alle. Mer info kommer.

Følg med på hjemmesiden vår for oppdatert informasjon:
ullensakerorientering.no (rekrutter)