












## Aktivitetsplan for 8-12 åringer i Gjerdrum O-lag og Frogner i 2013!



Dato / tid	Frammøtested	Aktivitet	Ledere
Onsdag 15.05 Kl. 18.00-19.30	Gjerdrum, A-brua, almenningsveien 	-ungestafett -o-løype	-Ingrid 
Onsdag 22.05 Kl. 18.00-19.30	Nannestad, Preståsen 	-4 på rad -Stjerne O	- Pål - Jon
Onsdag 29.05 Kl. 18.00-19.30	Gullsmedåsen, Sørumsand -Tour de O 1	- Vanlig O -Raumarkarusellen 2. løp	- Arnstein - Bjørn
Torsdag 30.05 Kl. 18.00	Rekruttkarusellen for Romerike, Tæruddalen sk.	-O-løype, N eller C	-Østmarka Ok
Lørdag 01.06 Kl. 11.00	Grom-sprinten, Grorud, Ammerud skole 	-O-løp, sprint, -Barnasturbodag	-Lillomarka OK
Onsdag 05.06 Kl. 18.00-19.30	Asakskogen, Maura 	-Raumarkarusellen 3. løp	- Jon Tore +Kari
Torsdag 06.06 Kl. 18.00	Rekruttkarusellen for Romerike, Leirsund	O-løype, N eller C	-Frogner -Bjørn
Lørdag 08.06 Kl. 11.00	Oppsal Lagkonkurranse	I fjor hadde vi 7 lag!	- Ingrid  - Pål, Jon
Onsdag 12.06 Kl. 18.00-19.30	Gimildammen, Eltonåsen -Tour de O 3	-Stjerne O -Raumarkarusellen 4 .løp	- Ingrid - Astrid
Torsdag 13.06 Kl. 18.00	Rekruttkarusellen for Romerike, Hvalstjern, Fet	O-løype, N eller C 	Fet, avslutning, grilling og bading.
Onsdag 19.06 Kl. 18.00-19.30	Eidsvoll sentrum Drømmemila 	-Raumarkarusellen 5. løp -Premieutdeling, tour de O	- Ingrid - Pål
<b>Sommerferie</b>			
Onsdag 22.08 Kl 18.00-19.30	Første trening etter ferien		
14-15.09	O-trollsamling, 10-12 åringene	Nordåsen Hold av helgen	Raumar. Bjørn og Astrid ++

Raumar: <http://www.raumar.net/>

Kontaktinfo til trenerne: Ingrid Rapp: 924 21 391. Eller Bjørn Børke: 928 17 717