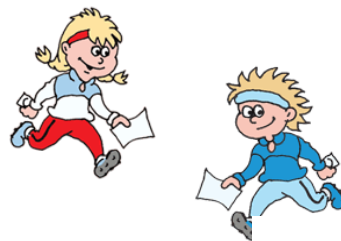


# Mandagstrening på Nordbytjernet 2015

## Ullensaker Orienteringslag

<b>13.april</b>	Trening m. instruksjon
<b>20.april</b>	Trening m. instruksjon
<b>27.april</b>	Trening m. instruksjon
<b>4.mai</b>	Trening m. instruksjon
<b>11.mai</b>	Trening
<b>18.mai</b>	Trening
<b>1.juni</b>	Trening + opplegg for alle i Folkehelseuka
<b>8.juni</b>	Trening
<b>15.juni</b>	Trening
<b>24.august</b>	Trening, oppstart av høstsesongen
<b>31.august</b>	Trening
<b>7.september</b>	Trening
<b>14.september</b>	Trening
<b>21.september</b>	Trening



Alle dagene m. instruksjon blir det et eget opplegg for dere som har holdt på en stund. **Treningene starter kl. 18.30.**

De øvrige dagene blir det et opplegg m. enkle løyper som passer alle. Fin løpetrening m. enkel orientering for dere rekrutter. Har du lyst så kan du f.eks. ta postene i motsatt rekkefølge, lage deg forskjellige løyper med de postene som står ute osv.