

Orienteringssesongen 2015 er i anmarsj!

Treninger fra Veståsen skole, mandager klokka 18:00!

LEK, FART OG
MASSE MORO!



SMIL, LATTER OG
GOD STEMNING!



KART,
KOMPASS OG
VEIVALG!



MYR, GJØRME OG
BARNÅLER!



O-treninger

Gjerdrum Orienteringslag starter opp med trening for både nye og mer erfarne postfinnere på Veståsen skole! Bli med å lære kart og kompass, spille myrrugby, mange sosiale aktiviteter og mye moro.



I løpet av sesongen vil du også:

- ✓ Bli kjent med nærmiljøet
- ✓ Få noen nye utfordringer
- ✓ Ha det artig!



Alle barn mellom 8-12 år er hjertelig velkommen til å delta. Er du under 10 år er det fint om du tar med mamma eller pappa på trening. Du trenger ikke å ha noen forkunnskaper, men joggesko, drikke, godt humør og et smil er fint å ha med.

Vi starter sesongen med treninger, før cupen overtar. På cupene vil deltagelse på 4 av 6 cuper gir premie.

Vi ønsker å ha fokus på et morsomt og godt sosialt miljø, derfor serveres det kveldsmat på utvalgte kvelder.

Kostnad: kr. 350,-, inkluderer alt av utstyr/bespising på alle treninger/cuper og medlemskap i Gjerdrum Orienteringslag for 2015.

Kontaktpersoner

Eirik Rustad og Kaisa Svergja

Tlf.: 452 13 456 / 452 76 124

Mail: eirik-r@raumar.net



PROGRAM

Oppmøte hver mandag på Veståsen Skole!

Dato:	Kl.	Info:
<i>13.apr</i>	<i>18-19:30</i>	<i>Trening</i>
<i>20.apr</i>	<i>18-19:00</i>	<i>Trening</i>
<i>27.apr</i>	<i>18-19:30</i>	<i>Trening + kveldsmat</i>
04.mai	<i>18-19:00</i>	Cup
11.mai	<i>18-19:00</i>	Cup
18.mai	<i>18-19:30</i>	Cup + kveldsmat
25.mai	<i>Pinse</i>	
01.jun	<i>18-19:00</i>	Cup
08.jun	<i>18-19:30</i>	Sommeravslutning med " 60° nord " og grilling
<i>Sommerferie</i>		
<i>24.aug</i>	<i>18-19:00</i>	<i>Trening</i>
<i>31.aug</i>	<i>18-19:30</i>	<i>Trening + kveldsmat</i>
07.sep	<i>18-19:00</i>	Cup
14.sep	<i>18-19:00</i>	Cup
21.sep	<i>18-19:30</i>	Høstavslutning med " Mesternes Mester " og premieutdeling



De tre første gangene vil det også være tilbud om voksenopplæring. Her får dere god og rask veiledning i bruk av kart og kompass, og noen tips og triks for hvordan hele familien kan finne fram i skogen.

Kanskje blir Tur-Orientering familiens nye hobby?

VI SEES 😊