



O-trening for dere mellom 8 og 15 år



Hva skjer:

- Påtorsdagerkl. 18.00-19.30 fra Vesledammen i Kjekstadmarka.
- Første trening: 18. april
- Fokus på mye lek, høy fart og orientering på flere nivåer: nybegynner, litt øvet og god.
- Dere lærer: 1. å bli gode til å ferdes/løpe i ulendt terreng
2. orientering med kart og kompass
3. å utvide kartkunnskapene i stadig høyere fart
- Informasjon til foreldre/foresatte 18. april samtidig med treninga.
- Lynkurs i kart og kompass for voksne 2. mai på samme tid og sted.
- Utstyr: joggesko/o-sko (ikke støvler) og tøy som tåler å bli vått og møkkete. **Drikke!**

Medlemsavgift for barnkr 150,-
(eller familiemedlemsskap kr 500,-)
og treningsavgift kr 200,-
inkluderer: Røykentrimmen tur- og
konvolutt, kart og eventuelle
startkontingenter i 2013



Påmelding innen 16. april til:

Hanne-Kristin B. Kvarme

Tlf.: 97735618

Hanne-Kristin.Kvarme@nif.idrett.no



*Visste du at orientering ikke bare er en
konkurransesport, men også en livreddende
ferdighet på linje med svømming?*

Røyken orienteringslag

<http://www.roykenolag.no/>