



O-trening for dere mellom 8 og 16 år

Hva skjer:

- På torsdager kl. 18.00-19.30 oftest fra Vesledammen i Kjekstadmarka.
- Første trening: **7. april fra Midtbygda skole.**
- **Fokus** på mye lek, høy fart og orientering på flere nivåer: nybegynner, litt øvet og god. Gruppeinndeling etter alder.
- **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
- **Info** til foreldre 14. april kl.19.00 på Slemmestad barneskole
- **Lynkurs** i kart og kompass for voksne 28. april ved Vesledammen kl.18.00-19.30.
- **Utstyr:** joggesko/o-sko (ikke støvler) og tøy som tåler å bli vått og møkkete. **Drikke!**



Medlemskontingent for barn opptil 16 år kr 250,-
(eller familiemedlemsskap kr 600,-)

Inkluderer også kart og eventuelle startkontingenter i 2016



Påmelding innen 4. april til:
Ellen Akiko Horni-Johnsen
Tlf.: 99726842
ellen.horni@gmail.com



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

Røyken orienteringslag

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