 

**ROS friidrett og Røyken Orienteringslag inviterer til fellestrening og aktivitet**

**Torsdager fra januar til april kl.18.00 til 19.30**

**Prøv en morsom kombinasjon av gateløp, friidrettsøvelser og orientering.**

**Treningene skal innebære en blanding av lek og teknikktrening innen de forskjellige**

**grenene med fokus på idretts- og løpeglede.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Sted** | **Tema** | **Ansvarlig** |
| 16. januar,23. januar,30. januar,6. februar | Spikkestad ungdomsskole (ved søylene under tak) | Innføring gateorientering, magic square, labyrint, skolegårdscrossløp, og mye mer | Røyken orienteringslag |
| 13. februar | Spikkestad ungdomsskole  | Trening med utgangspunkt i friidrettsøvelsene | ROS friidrett |
| 20. februar | Spikkestad ungdomsskole  | Trening med utgangspunkt i friidrettsøvelsene | ROS friidrett |
| 27. februar vinterferie |  |  |  |
| 5. mars12. mars | Spikkestad ungdomsskole  | Trening med utgangspunkt i friidrettsøvelsene | ROS friidrett |
| 19. mars | Spikkestad barneskole  | Treningsløp gateorientering | Røyken orienteringslag |
| 26.mars | Røykenbadet  | Treningsløp gateorientering | Røyken orienteringslag |
| 2. april16. april23. april30 april | Drammen (felleskjøring)RøykenKonnerud (felleskjøring)Eiker (felleskjøring | Drammen City-cup løp 1 - 4 | Røyken olag og ROS friidrett |

Hvem passer dette for: Barn og ungdom fra 4. til 10. klasse som er interessert i alle typer idrett som innebærer løping eller som bare har lyst til å prøve noe nytt.

På de første treningene skal du ha med refleksvest og hodelykt ellers klær som er behagelig å løpe med, men først og fremst skal du kunne holde deg varm.

**Kontaktinformasjon: Røyken Orienteringslag Holger Keilholz 957 77 528 ROS friidrett Andre Hjortesnes 400 03 122**