





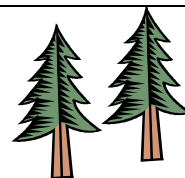
Treningsplan for 8-15 åringer i Røyken o-lag Mor-o i 2013!

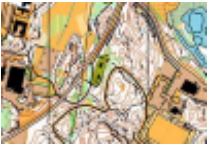


Dato / tid	Frammøtested	Aktivitet 8-11 år	Aktivitet 12-15 år
Torsdag 18.04 Kl. 18.00-19.30	Vesledammen	-Bli kjent -Stemplingsrunder -Bli kjent med karttegn -Belgisk orientering (hvis det fortsatt er snø)	- Bli kjent - Karttegn og orientere kartet (sprintnorm) Ta med tommelkompass - Belgisk orientering
Torsdag 25.04 17.30-18.45	Ingen vanlig trening! O-laget arrangerer sprint-o-løp fra Nærnes skole	Dette er morsom orientering på gater og veier. Alle som vil; nybegynnere og erfarne - kan delta. Meld på til Hanne-Kristin	Dette er morsom orientering på gater og veier. Alle som vil; nybegynnere og erfarne - kan delta. Meld på til Hanne-Kristin
Torsdag 02.05 Kl. 18.00-19.30	Vesledammen	-Hinderløype -Orientere kartet -Stjerneorientering	- Hinderløype - Orientere kartet - Stjerneorientering
Torsdag 09.05	Ingen trening!		
Torsdag 16.05 Kl. 18.00-19.30	Vesledammen 	-Belgisk orientering -Vi finner nye karttegn på Huldreåsen 	- Oppvarming - Orientere sammen til postplukk - Kompass postplukk (ta med tommelkompass)
Torsdag 23.05 Kl. 18.00-19.30	Vesledammen	-O-sisten -Karthusk-hinderløype -Postklynge	- Oppvarming - Høydekurveorientering
Torsdag 30.05 Kl. 18.00-19.30	OBS: Transetåsen	-Vi finner kjappeste veien til myra. -Myr fotball	-Vi finner kjappeste veien til myra.  -Myr fotball
Torsdag 06.06 Kl. 18.00-19.30	Vesledammen	-Konglekamp -Karttegnstafett -Stjerneorientering	- Oppvarming - Veivalg - Stemplingsrunde
Torsdag 13.06 Kl. 18.00-19.30	Vesledammen	-Sommerløpet: vi løper ordentlig o-løp på trening	-Sommerløpet: vi løper ordentlig o-løp på trening
Helga 15.-16.06	Aronsløkka skole Drammen	O-troll leir for 10-13 åringer	O-troll leir for 10-13 åringer
Sommerferie		O-kurs på nettet	O-kurs på nettet
Torsdag 22.08 Kl. 18.00-19.30	Vesledammen	-Stemplingsstafett -Stjerneorientering	- - Linjeorientering
Torsdag 29.08 Kl. 18.00-19.30	Vesledammen	-Karthusk-hinderløype -Kompassgang(kompass)	- Kartkusk - Kompass trening(kompass)
Søndag 15.09 Kl. 12.00	Heming - Oslo	Rekruttens o-dag	Rekruttens o-dag
Torsdag 05.09 Kl. 18.00-19.30	Vesledammen	-Vi finner poster på vei til myra. -Myraktivitet	-Vi finner poster på vei til myra. -Myraktivitet
Torsdag 12.09 Kl. 18.00-19.30	Vesledammen	-Belgisk orientering -Postklynge	-Oppvarming -Postklynge
Torsdag 19.09 Kl. 18.00-19.30	ROS-Arena	Sesongavslutning: -O-aktivitet -Pølser og saft	Sesongavslutning:  -O-aktivitet -Pølser og saft



Røyken o-lag: <http://www.roykenolag.no/>





Treningsplan for 8-15 åringer i Røyken o-lag Mor-o i 2013!



Hovedtrener 8-11 år: Hanne-Kristin: 97735618 Hovedtrener 12-15 år: Eirik: 92679190



Røyken o-lag: <http://www.roykenolag.no/>

