



# O-trening for dere mellom 8 og 15 år

## Hva skjer:

- På torsdager kl. 18.00-19.30 med oppmøte vekselvis fra Vesledammen, Transet, Midtbygda- og Spikkestad skole
- Første trening:  
**9. april fra Midtbygda skole.**
- Fokus på mye leik, høy fart og orientering på flere nivåer: nybegynner, litt øvet og god. Dere blir delt i grupper i forhold til 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 23. april kl.19.00-20.00 på Midtbygda skole
- **Lynkurs** i kart og kompass for voksne 30. 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 15 år kr 250,-**  
(eller familiemedlemsskap kr 600,-)  
Inkluderer også kart og eventuelle startkontingenter i 2015



**Påmelding innen 6. april til:**  
Ellen Akiko Horni-Johnsen  
Tlf.: 99726842  
[ellen.orientering@gmail.com](mailto:ellen.orientering@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/>