



Prøv orientering i 2017

Intensivkurs i kart og kompass

O-treninger

Stolpejakt i nærmiljøet

Tur-orientering i marka

Bli med, da vel!



VILT, VAKKERT OG RÅTT

Orienterings-trening for 8-12 åringer 2017

Gjerdrum o-lag starter treninger fra **Veståsen skole, mandag 24. april kl. 18.00**. Vi ønsker både helt nye og erfarne postfinnere velkommen på trening hver mandag. Bli med og lær kart og kompass, finne poster i skogen, spille myrrugby og bli skikkelig møkkete. Vi kan garantere at du vil få det veldig moro!

Alle fra 8 år (**2.klasse**) er hjertelig velkomne til å delta. For de yngste barna er det lurt å ha med mamma/pappa på trening i starten. Ta på joggesko, klær for uteaktivitet og ta med drikkeflaske.

For helt nye anbefaler vi å bli med på **nybegynnerkurset 18. og 20. april**, se egen info.

Kostnad: kr. 200,- for både vår- og høstsemesteret. Dette inkluderer materiell og bespising etter noen treninger. I tillegg kommer medlemsavgift i Gjerdrum o-lag som er 200,- for barn og 500,- for familiemedlemskap. Alt vil bli fakturert via Minldrett en stund etter oppstart.

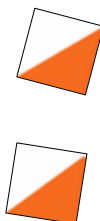
Påmelding: Vi ber om interessepåmelding på mail **innen 7. april**, med navn og fødselsår på barn og navn, e-post og tlf. til foresatte, sendes til monicamoer@gmail.com

Kontaktpersoner:

Lene Kinneberg (rekrutteringsleder) e-post:lene.kinneberg@orientering.no, tlf. 932 64 756

Monica H. Moer (foreldrekontakt) e-post:monicamoer@gmail.com, tlf. 924 14 303

For mer informasjon om våre aktiviteter: www.gjerdrumul.no (rekrutter) eller www.raumar.net
Bli medlem i vår Facebookgruppe: "GOL rekrutt 8-12 år" (lukket gruppe for foreldre og trenere)





Nybegynnerkurs i orientering – intensivkurs for både voksne og barn

Har du lyst til å lære deg å bruke kart og kompass, bli bedre kjent i skogen i Gjerdrum og tryggere på å ferdes utenfor vei og sti?

Gjerdrum o-lag arrangerer nybegynnerkurs i orientering over to kvelder.

Vi deler inn i ulike grupper; ungdom/voksne og gruppe for barn fra 2. klasse og oppover. (foreldre kan være med barna om de ønsker det) Ta gjerne med hele familien og bli med!

Alle kan delta – kurset krever ingen forkunnskaper. Ute instruerer vi i små grupper med instruktør og deler inn etter evt. forkunnskaper.

Hvor: Veståsen skole – heimkunnskapsrommet. Vi starter innendørs, men skal ut i skogen begge dager.

Når: **tirsdag 18/4 og torsdag 20/4 kl. 18-1930**

Kostnad: Kurset er gratis!

(Vi låner ut kompass, men ta gjerne med om du har)

*Ta på klær og sko
for utendørsaktiviteter.
Husk drikkeflaske!*

Påmelding: www.gjerdrumol.no – innen **fredag 7. april**. Oppgi navn på deltakere, alder på barn, e-post og mobilnr.



Gratis trimtilbud i ditt nærmiljø



Trenger du motivasjon for å overvinne dørstokkmila? Vil du komme i form og samtidig bli bedre kjent i nærområdet? Få en morsom og spennende tur med hunden, nabo'n eller sykkelen. Kom deg ut på stolpejakt!

Les mer på www.sprekigjerdrum.no

STOLPENE STÅR UTE FRA 1. MAI



Postfinner'n 2017

Turorientering i Gjerdrum og Nannestad

Åpningsdag med tilbud om lett opplæring i kart og kompass, diverse aktiviteter for barn og FINN FRAM- dag.

Søndag 30. april 12:00-14:00 fra A-brua. Ta med hele familien, bli bedre kjent i marka og få et mål for turen. Kom deg ut og finn poster!