



REKRUTT-TRENING GJERDRUM O-LAG

TRENINGSPAN VÅR 2017

Når: Mandager kl. 18.00-19.15

Dato	8-10 år / 10-12 år	Hvor	Info:
24/4	felles intro – bli kjent lek Sløyfe-orientering Brikke-sprint	Veståsen skole	Foreldre oppfordres til å være med!
30/4	Åpning av tur-orientering – A-brua. Ta med hele familien ut på tur.		
8/5	Klypeløp Linje-orientering Brikke-sprint	Veståsen skole	Felles kveldsmat inne etter trening, til ca. kl. 1945. Foreldreinfo!
15/5	Karttegnstafett O-skytte sløyfer Brikke-sprint	Veståsen skole	
22/5	Karttegnstafett Kompass trening Sløyfe-O	Lysdammen	Ta med kompass, de som har!
29/5	Magic square Sløyfe-O, postbeskrivelse Brikke-sprint	A-brua	Frukt og snacks etter trening, til ca kl 1930
8/6	Gjerdrumsløpet 2017 A-brua. Mosjonsløp for hele familien. Påmelding på www.gil.no		
10/6	Klubbmesterskap i Raumar v/ Lysdammen. Klasser/løyper for alle. Grilling/sosialt etter løpet.		
12/6	Sløyfe-O, ulik vanskegrad (brune detaljer) Stafett i myra	A-brua	
19/6	O-løype, trene på alt du har lært! O-skytte-stafett GOD SOMMER 😊	A-brua	Felles avslutning etter trening. Vi holder på til ca. kl. 1945.

Kontaktpersoner og trenere 8-10 år (Født 2007-2009):

Lene Kinneberg (rekruttleder) e-post: lene.kinneberg@orientering.no

tlf. 932 64 756

Monica H. Moer (foreldrekontakt) e-post: monicamoer@gmail.com

tlf. 924 14 303

Cathrine Sandvik (trener) e-post: ctja@icloud.com

tlf. 970 97 161

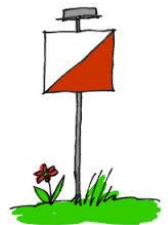
Robert Øksnes og Alexander Myrseth (trenere)

Hovedtrener/trenere 10-12 år (Født 2005-2007):

Mathilde Sønsterudbråten e-post: mathilde@raumar.net

tlf. 95020654

Lene Teksum og Kjetil Haug (trenere)



Karuselløp: Raumar orientering arrangerer karuselløp **hver onsdag** fra 3. mai for alle aldre og de som ønsker å løpe mer orientering. Løyper for både nybegynnere og de som har løpt en stund. Minst en av trenerne fra rekrutt-treningen vil være til stede og gi hjelp til de som trenger det. Se raumar.net/arrangement for mer info

Følg med på hjemmesiden for oppdatert informasjon: www.gjerdrumol.no (rekrutter) eller www.raumar.net

Bli medlem i vår Facebookgruppe: "GOL rekrutt 8-12 år" Lukket gruppe for foreldre og trenere