



# REKRUTT-TRENING GJERDRUM O-LAG

## TRENINGSPLAN HØST 2017, INKLUDERT O-LØP OG SAMLING

Når: Mandager kl. 18.00-19.15

Dato	Gruppe 8-10 år / 10-12 år	Hvor	Info:
21/8	Oppvarmingslek Momentløype / sløyfer (linje, postplukk) Brikke-sprint	Veståsen skole	Velkommen til høst-o-sesongen ☺
26/8	<b>O-løp i Fet ( NAF banen) , «Huldresprinten» Fet OL arrangør.</b>		
28/8	Magic square Postplukk / poeng-o (grupper)	Veståsen skole	<b>kveldsmat</b> inne etter trening, til ca. kl. 1945. <b>Foreldremøte 1845 !</b>
3/9	<b>O-løp, Romeriksløpet, Neskollen. Raumar er arrangør. Her håper vi flest mulig rekrutter vil være med ☺</b>		
4/9	Bokstavlek Caps-stafett (2 vanskegrader) Brikke-sprint	Lysdammen	
11/9	Forberedelser til <b>merkeprøven</b> Tema: kompasskurs. Ta ut riktig retning	A-brua, Gjerdrum	Ta med kompass, de som har! <b>Fruktservering</b>
17/9	<b>O-løp, «Høydepunktet», Østmarka OK arrangør</b>		
18/9	<b>Merkeprøve</b> (alle rekruttene i Raumar inviteres)	A-brua, Gjerdrum	Varer til ca kl 1930
25/9	Avslutning med nattløp og merkeutdeling	Hovind gård, Ullensaker	Varer til ca. kl 2000
9/10	Natt-orientering (sammen med Ullensaker rekrutter)	Nordbytjernet (Jessheim)	Ekstra-trening
16/10	Natt-orientering ( sammen m/ Ullensaker rekr.)	Nordbytjernet	Ekstra-trening
21/10	<b>Blodslitet, Sesongavslutning med o-løp i Fredrikstad . Mer info kommer!</b>		

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

Lene Kinneberg (rekruttleder) e-post: [lene.kinneberg@orientering.no](mailto:lene.kinneberg@orientering.no) tlf. 932 64 756

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

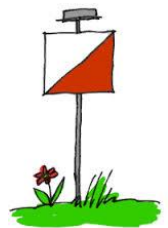
Cathrine Sandvik (trener) e-post: [ctja@icloud.com](mailto:ctja@icloud.com) tlf. 970 97 161

Robert Øksnes og Alexander Myrseth (hj.trenere)

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

Mathilde Sønsterudbråten e-post: [mathilde@raumar.net](mailto:mathilde@raumar.net) tlf. 95020654

Kjetil Haug (hj.trener)



**Karuselløp:** Raumar fortsetter med karuselløp hver onsdag fra 23. august til 11. oktober. Info på [www.raumar.net](http://www.raumar.net) /arrangement .

**Evt.endringer i plan:** legges på Facebookgruppe: "GOL rekrutt 8-12 år" Lukket gruppe for foreldre og trenere og pr mail.

**Info om o-løp og påmelding:** <http://eventor.orientering.no/Events>