



TROLLELG ORIENTERING

Orienteringsklubben på Heimdal og Trondheim Sør



LYST TIL Å BEGYNNE MED ORIENTERING?

Vi har stort fokus på lek, bli trygg i marka, bli kjent med kart og finne fram i skogen. Disse treningene er primært for deg som går på barneskolen. Det er ingen nedre eller øvre aldersgrense, men er dere under 10 år må dere ha med foresatte. Vi ser det som en fordel at foresatte er med, spesielt første kveld. Vi oppfordrer også foreldre til å delta på løp og treninger.

TRENINGER OG LØP VÅREN 2014

DATO	TID	STED	OPPLEGG
Mandag 5. mai	18.00-19.00	Saupstad skistadion	Trening – bli kjent med kart
Mandag 12. mai	18.00-19.00	Saupstad skistadion	Trening – bli kjent med kart
Torsdag 15. mai	18.00-		Ungdomsløp
Mandag 19. mai	18.00-	Skogly (Ringvål skistadion)	Trollelgkarusell 1*
Onsdag 21. mai	18.00-		Ungdomsløp
Mandag 26. mai	18.00-19.00	Saupstad skistadion	Trening – bli kjent med kart
Mandag 2. juni	18.00-	Lauglo (2 km fra Ringvål)	Trollelgkarusell 2*
Torsdag 5. juni	18.00-		Ungdomsløp
Torsdag 12. juni	18.00-		Ungdomsløp
Mandag 16. juni	18.00-		Trollelgkarusell 3*

For mer info om klubben og aktiviteter gå inn på www.trollelg.no

*Trollelgkarusellen er uhøytidelig klubbarrangement med enkle løyper for barn og voksne uansett alder og ferdigheter. Krever ikke påmelding.

På treninger og løp bør du ha på joggesko/goretexjoggesko og klær som tåler å bli skitne. Lurt å ta med tørt skift hvis det er vått.

Orientering er en billig aktivitet med lite dugnader: Medlemskontingent på kr 350,- i året dekker:

1. Kart på løp og treninger
2. Gratis deltagelse på O-løp sesongen 2014
3. T-skjorte

Alle løpere må ha tidtakerbrikke. Denne kan du låne av oss den første sesongen, og/eller kjøpe til redusert pris for kr. 250,-

Påmelding til

Anna Solberg, anna.solberg@outlook.com ev. mobil 980 83 289

Frist for påmelding er fredag 2.mai (men det er mulig å komme uanmeldt)

*Ta med en
venn/venninne, - da blir
det mye morsommere ☺*

