



O-trening for deg som går i 4.- 6. klasse



O-TRENINGER – FART MED KART

- Hver mandag kl 1800-1900, fra mai-sept (opphold i skoleferien). Første trening 2. mai kl 1800
- Oppmøte: Mørkvedlia idrettspark v/Mørkvedhallen
- Fokus på fart og moro i skogen. Lær orientering: Grunnleggende opplæring om kart og o-løp
- Foreldre oppfordres til å delta på treningene. Informasjonskveld for voksne 2. mai samtidig som barna trener ute. Kurs for voksne 9. og 23. mai. Tilbud om treningsamling på Kjerringøy 27.-28. mai
- Oppfølging på tirsdags-o-løp
- Utstyr: Sko og tøy som tåler å bli vått og skittent. Fotballsko, joggesko eller o-sko (ikke støvler). Kompass og elektronisk tidtakingsbrikke (EMIT) kan lånes eller kjøpes av klubben



Treningsavgift kr 200,-
(inkl. kart, startkontingenter og medlemskap for 2011)

Påmelding/mer info:
Martin Finstad, tlf 971 11703
martin.finstad@riksrevisjonen.no



www.bodo-orientering.no
/for nye medlemmer