



Rekrutt-trening Ullensaker o-lag

Treningsplan vår 2024



Når: Onsdager kl. 18.00-ca 19.00

Dato	Sted	Innhold	Info:
3/4	Trening UOL Gystadmarka barneskole	Instruksjon for nye. Løype for erfarne	Oppstart for nye. Kveldsmat
10/4	Raumarkarusell på Kløfta	Løyper for rekrutt og alle nivåer	Mer info på Facebook: UOL rekrutt 8-12 år
17/4	Trening UOL Jessheim videregående	Løyper for rekrutt og erfarne	Løyper og ekt-sprint
24/4	Raumarkarusell på Råholt barneskole	Løyper for rekrutt og alle nivåer	Mer info på Facebook: UOL rekrutt 8-12 år
1/5	Trening UOL Nordbytjernet, Jessheim	Enkel løype for rekrutter Åpning av Stolpejakta	OBS: Trening kl. 11-12 Mer info på Facebook
8/5	Raumarkarusell på Frogner i Sørums	Løyper for rekrutt og alle nivåer i skogsterreng	Mer info på Facebook: UOL rekrutt 8-12 år
15/5	Trening UOL Hauer seter (Inn ved parkeringa til «Utsikten»)	Løyper for rekrutt og alle nivåer i skogsterreng	Mer info på Facebook: UOL rekrutt 8-12 år
22/5	Raumarkarusell Eidsvoll «Verdens orienteringsuke» (WOD)	Løyper for rekrutt og alle nivåer (sprint)	v/Eidsvollsbygningen Mer info på Facebook: UOL rekrutt 8-12 år
29/5	Trening UOL Kløfta	Løyper for rekrutt og erfarne	Mer info på Facebook: UOL rekrutt 8-12 år
5/6	Raumarkarusell Nes	Løyper for rekrutt og alle nivåer i skogsterreng	Mer info på Facebook: UOL rekrutt 8-12 år
12/6	Trening UOL Mogreina v/ Sandtjernhytta	Løyper og o-leker	Ved Sandtjernhytta med litt kveldsmat etter trening. Mer info på Facebook: UOL rekrutt 8-12 år
15/6-16/6	Rekruttsamling for rekrutter i Raumar. UOL arrangerer Mogreina / Sandtjernhytta	Masse orienteringsleker og løyper. Overnatting!! Sosialt for små og store!	INFO KOMMER. Hold av helga!!!! For hele familien. Vi sover i telt.
19/6	Raumarkarusell Gjerdrum	Løyper for rekrutt og alle nivåer.	Klubbmesterskap Mer info på Facebook: UOL rekrutt 8-12 år

NB: Følg med på gruppas Facebook-side for ev. endringer. (UOL rekrutt 8-12 år)

Medlemskap:

På «MinIdrett»: Link på hjemmesida til UOL (ullensakerorientering.no)

- Innmelding via «Min idrett». Trenger du hjelp til dette, må du bare si ifra.

KONTAKTPERSONER/TRENERE:

Kari Kamstrup Hovind	e-post: kari.k.hovind@gmail.com	tlf: 970 25 119
Trine Ruud Bråten	e-post: trine.braaten@gmail.com	tlf: 950 58 840
Christoffer Sletten	e-post: ch.sletten02@gmail.com	tlf: 414 97 667
Terje Bråten	e-post: terjebraat@gmail.com	tlf: 908 87 404

INFO:

- Facebook-gruppe: «UOL rekrutt 8-12 år»
Lukket gruppe for foreldre og trenere.

-Følg med på hjemmesiden vår for oppdatert informasjon:
ullensakerorientering.no (rekrutter)

