



O-trening for dere mellom 8-12 år

HVA SKJER:

- ☐ **Treninger** på tirsdager kl. 18.00-19.30 på ulike steder i Drammen.
- ☐ **Første trening:** 9. april fra Marienlyst skole.
- ☐ **Fokus** på mye leik, høy fart og orientering på flere nivåer: nybegynner, litt øvet og erfaren.
- ☐ **Dere lærer** å bruke kart og kompass i skog, fjell og by.
- ☐ **Utstyr:** joggesko/o-sko (ikke støvler) og tøy som tåler å bli vått og møkkete. **Drikke!**
- ☐ **Nye** kan prøve seg på trening opptil tre ganger før det kreves innmelding i IF Sturla. Medlemskontingent kr 200, treningsavgift kr 700.
- ☐ **Lynkurs** i kart og kompass for voksne på **Spiralen 14. mai kl. 18.15.**



Foto: Terje Pettersen

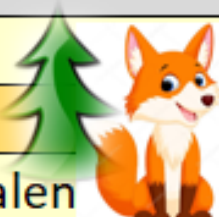
Lyst til å bli med? Meld deg på til:
Stine Kaiser mob 97560454
Klubbens nettside: orientering.sturla.no



Foto: Terje Pettersen

Treningsplan for 8-12 gruppa våren 2024



Dato	Klokkeslett	Sted	Aktivitet
Tirsdag 09.04	18.00-19.30	Marienlyst skole 	Bli kjent, Karttegnstafetter, stemplingsrunder
Torsdag 11.04	17.30-20.00	Stenseth skole	Drammen City Cup løp 1
Tirsdag 16.04	18.00-19.30	P-plassen på Spiralen	Bli kjent, Karttegnstafetter og Bing-O
Torsdag 18.04	17.30-20.00	Fjell	Drammen City Cup løp 2
Tirsdag 23.04	18.00-19.30	Bragerne skole	Karttegn, Revejakt og stemplingsrunder
Tirsdag 30.04	18.00-19.30	Konnerud	Drammen City Cup løp 3
Tirsdag 07.05	18.00-19.30	Bacheparken	Orienter kartet, Kjegle-O, Buff-stafett
Tirsdag 14.05	18.00-19.30	P-plassen på Spiralen	Orienter kartet, Klype-O
Tirsdag 21.05	18.00-19.30	Nordbykollen	Downhill-O
Tirsdag 28.05	18.00-19.30	Drammensmarka 	Sturla Challenge
Tirsdag 04.06	18.00-19.30	Landfalltjern 	Klubbgøy
Tirsdag 11.06	18.00-19.30	Hvalsdammen 	Fang flagget, Linje-O
Tirsdag 18.06	17.30-20.00	Lier	Kransekakestafett