



REKRUTTRENINGER VÅREN 2020

*Er du mellom 8 og 12 år og er glad i å være ute i naturen?
Møt opp på en Orienteringstrening!*

Dato	Oppmøte	Fokus	Annet
14.4	Hoveodden	Karttegn	Fremmøte ved campingplassen
21.4	Hove leir	Retning/kompasskurs	Fremmøte ved lekeplassen
27.4	Asdal, Lunderød stadion:	Karthusk/forenkling	Merk, Mandag (barneidrett samtidig)
4.5	Asdal, Lunderød stadion:	Karttegn/veivalg	Merk, Mandag (barneidrett samtidig)
12.5	Arendal Idrettspark, Myra	Retning/kompasskurs /avstand	Fremmøte ved tennisbanene.
19.5	Birkenlund/Heitjenn	Terrengforståelse	Fremmøte på Songeheia, P-plass ved Dråbelia 1.
26.5	Rånaskogen, Harebakken	Sprintintervaller	Fremmøte ved p-plass til Statens vegvesen.
2.6	Rånaskogen, Harebakken	Karttegn/veivalg	Fremmøte ved p-plass til Statens vegvesen.
9.6	Arendal Idrettspark, Myra	Retning/kompasskurs /avstand	Fremmøte ved tennisbanene.
16.6	Granestua	Løpserfaring/sosialt	Klubbmesterskap/grilling

Når:

På **tirsdager** fra kl. **17.30-19.00**.

På treningene blir de fokus på mye lek, høy fart og orientering på flere nivåer: N og C.

Utstyr: joggesko/o-sko (ikke støvler) og tøy som tåler å bli vått og møkkete.
Barn opp til 10 år må ha følge av en voksen på treningene.

NB; TRENINGENE ER ÅPEN FOR ALLE

**Sjekk forøvrig;
WWW.GRANEORIENTERING.NO**

Ønsker du å vite mere, kontakt:
Rekruttansvarlig Geir Jonny Ringvoll, 971 51 242,
giringvoll@gmail.com



IK Grane Arendal Orientering
Leder: Odd Utstumo
odd@graneorientering.no
Mobil: 911 44 903
Hjemmeside:
www.graneorientering.no



SPAREBANKEN SØR