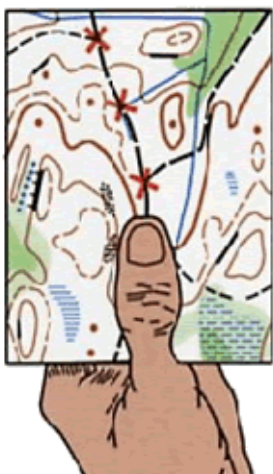


AKTIVITETSKVELDER ORIENTERING – FOR ALLE ALDRE – BARN, UNGDOMMER OG VOKSNE



Som start på o-sesongen 2016 arrangerer vi tre aktivitetsskvelder. Oppmøte første kvelden blir Gapahuken ved Folldal Skole, siste to kveldene blir enten Folldal Skole eller Sveen, avhengig av snøforholda. Mandag 18. april, klokka 18.00 – 19.30, Gapahuken ved skola. Mandag 25. april klokka 18.00 – 19.30. Mandag 2. mai klokka 18.00-19.30.

Opplegget passer for alle aldre fra og med cirka 7-8 år og oppover. Ingen øvre aldersgrense. Voksne oppfordres til å bli med. Vi vil dele opp i to grupper: En for nybegynner og en for viderekommen.

For nybegynnere vil vi gå gjennom og øve på grunnleggende orienteringsteknikker med ”tommelfingergrepet” på kartet, orientering av kartet etter terrenget, retningsvalg. For de litt mere erfarne vil vi også øve en del på kompasskurs, skritt telling og o-teknikk for løyper som er litt vanskeligere . Ansvarlige for kveldene er Bjørn Gussgard, Tor Idar Lillekroken og Eirik Sletten.

Da vi skal kopiere opp en del løyper og kart, må vi vite cirka hvor mange som dukker opp. **Påmelding innen lørdag 16. april til bjorn.gussgard@bbnett.no eller sms til mobil 90 59 08 34.** Videre etter denne oppstarten blir det tilbud om treningsløp mandagskvelder utover våren . Mere info kommer.

Folldal IF O-gruppa

