



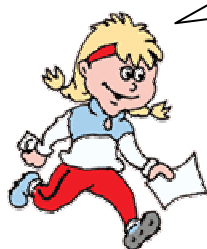
Kalender for Mårens o-rekrutter våren 2013

Fremmøte på onsdager kl 18

Denne våren skal vi trene til ferdighetsmerket i orientering:

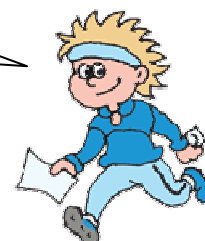
- Først trener vi o-teknikk fra kl 18 til 18.30
- Etterpå blir det vanlig N-løype og noen ganger o-karusell.

Treningsdag	Aktivitet	Hvor?	Instruktør
Onsdag 10. april	Karttegn (i skogen)	Bergerbanen	Arve
Lørdag 13. april kl 10.30	Samling	Jegerhytta på Bjørnemyr	Arve, Kjersti, Stein
Onsdag 17. april	Retninger	Follo museum i Drøbak	Stein
Onsdag 24. april	Avstand	Steinerskolen på Skoklefall	Kjersti
Onsdag 8. mai	Postbeskrivelser	Bjørnemyr skole	Arve
Onsdag 15. mai	Trening til testen	Høyåsbanen på Heer	Stein
Onsdag 22. mai	Testkveld	Bergerbanen	Kjersti, Stein m.fl.



For å greie ferdighetsmerket
må du gjennomføre testen
onsdag 22. mai

Og delta i
minst
to o-løp



Her er noen o-løp som du kan delta i:

Løpsdag	Navn på løpet	Sted
20. april	Vårsprett	Halden
21. april	Solrenningen	Halden
27. april	Lørdagskjappen (anbefales!)	Råde
1. mai	Kvistkvaset	Ås
12. mai	Nydalten	Oslo
26. mai	Folløløpet på Nesodden (anbefales!)	To gård
Onsdag 29. mai	Follokarusell	Kolbotn
Onsdag 5. juni	Follokarusell	Bækkelaget
Onsdag 12. juni	Follokarusell	Ås

Har du spørsmål? Da kan du kontakte:

Kjersti Holt Hanssen	khh1@online.no	99644123
Arve Opheim	ai-ophei@online.no	98005122
Tove Strand	tove.strand@online.no	48033762
Inger Halck	inhalc@online.no	90094471
Anbjørn Grindheim	anbjorn@datamorgana.no	91728391
Stein Turtumøygard	stein.turtumoygard@bioforsk.no	66913115