

### Hva skjer:

- På onsdager kl. 18:00 – 19:15 fra steder rundt omkring i Asker
- Første trening: **4. april** fra **Føyka**
- Fokus på **lek** og **moro** og **grunnleggende innføring** i kart.
- Ingen forkunnskaper nødvendig!
- Dere lærer:
  1. Å bli gode til å løpe i ulendt terreng.
  2. Orientering med kart og kompass.
  3. Å forstå kartet.

Velkommen til et treningsmiljø dere vil kunne ha glede av resten av livet!



### Treningsoversikt våren 2018:

Dato	Sted
4. april	Føyka
11. april	Føyka
18. april	Hvalstrand
25. april	Føyka (påfølgende klubbkveld)
2. mai	Hvalstrand
9. mai	Holmen
16. mai	Holmen
23. mai	Føyka (verdens o-dag)
30. mai	Arnestad
6. juni	Hvalstrand (rekruttløp)
13. juni	Leikarvollen
20. juni	Hvalstrand



*Visste du at orientering ikke bare er en konkurranseidrett, men også en livreddende ferdighet på linje med svømming?*

Mulighet for å bli med på overnattingstur til Vestlia 27.-28. april!

Kontaktperson: Thomas Olsen  
Mobil: 480 09 097

**Asker skiklubb orientering**  
Håper du kommer!