



**Prøv orientering i 2018**

**Intensivkurs i kart og kompass**

**O-treninger**

**Stolpejakt i nærmiljøet**

**Turorientering i marka**

**Bli med, da vel!**



VILT, VAKKERT OG RÅTT

## Orienteringstrening for 8-12 åringer 2018

Gjerdrum o-lag starter treninger fra **Veståsen skole, mandag 16. april kl. 18.00**. Vi ønsker både helt nye og erfarne postfinnere velkommen på trening hver mandag. Bli med og lær kart og kompass, finne poster i skogen, spille myrrugby og bli skikkelig møkkete. Vi kan garantere at du vil få det veldig moro!

Alle fra 8 år (**2.klasse**) er hjertelig velkomne til å delta. For de yngste barna er det lurt å ha med mamma/pappa på trening i starten. Ta på joggesko, klær for uteaktivitet og ta med drikkeflaske.

For helt nye anbefaler vi å bli med på **nybegynnerkurset 9. april**, se egen info på neste side.

**Kostnad:** kr. 200,- for både vår- og høstsemesteret. Dette inkluderer materiell og bespising etter noen treninger. I tillegg kommer medlemsavgift i Gjerdrum o-lag som er 200,- for barn og 500,- for familiemedlemskap. Alt vil bli fakturert via MinIdrett litt etter oppstart.

**Påmelding:** Vi ber om interessepåmelding på mail **innen 5. april**, med navn og fødselsår på barn og navn, e-post og tlf. til foresatte, sendes til [lene.kinneberg@orientering.no](mailto:lene.kinneberg@orientering.no)

### Kontaktperson:

Lene Kinneberg (rekrutteringsleder) e-post:[lene.kinneberg@orientering.no](mailto:lene.kinneberg@orientering.no), tlf. 932 64 756

For mer informasjon om våre aktiviteter: [www.gjerdrumol.no](http://www.gjerdrumol.no) (rekrutter) eller [www.raumar.net](http://www.raumar.net)  
Bli medlem i vår Facebookgruppe: "GOL rekrutt 8-12 år" (lukket gruppe for foreldre og trenere)





# Lær kart og kompass

## opplæringskvelder for både barn og voksne

Har du lyst til å lære deg å bruke kart og kompass, bli bedre kjent i skogen i Gjerdrum og tryggere på å ferdes utenfor vei og sti?

**Gjerdrum o-lag tilbyr flere opplæringskvelder der vi gir en innføring i kart og kompass for nybegynnere.** Krever ingen forkunnskaper. Ute instruerer vi i små grupper med instruktør og deler inn etter evt. forkunnskaper.

**Fig. tilbud/datoer:**

Dato	Sted	Målgruppe	Påmelding
Mandag 9. april	Veståsen skole kl. 18-1930	barn 8-12 år og foreldre/foresatte	Påmelding før 5. april
Onsdag 23. mai <b>Verdens o-dag</b>	A-brua kl. 18-20	Ungdom fra 13 år og voksne	Ingen forhåndspåmelding
Søndag 27. mai	Busterudvangen kl. 12-14	Barn fra 8 år, ungdom og voksne	Ingen forhåndspåmelding

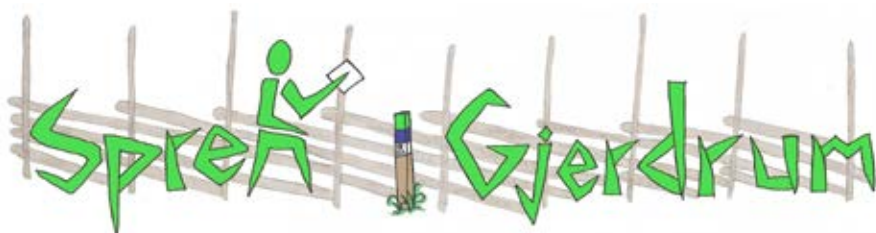
**Kostnad:** gratis deltakelse!

**Påmelding til nybegynneropplæring 9. april:**

**Frist torsdag 5. april.** Oppgi navn og alder på barn, navn foreldre/foresatt med e-post og mobilnr. Sendes til [lene.kinneberg@orientering.no](mailto:lene.kinneberg@orientering.no)



# Gratis trimtilbud i ditt nærmiljø



Trenger du motivasjon for å overvinne dørstokkmila? Vil du komme i form og samtidig bli bedre kjent i nærområdet? Få en morsom og spennende tur med hunden, nabo'n eller sykkelen. Kom deg ut på stolpejakt!

Les mer på [www.sprekigjerdrum.no](http://www.sprekigjerdrum.no)

**STOLPENE STÅR UTE FRA 6. MAI**

---



## Postfinner'n 2018

Turorientering i Gjerdrum og Nannestad

Åpningsdag med tilbud om enkel opplæring i kart og kompass, diverse aktiviteter for barn og FINN FRAM- dag.

**Søndag 6. mai 12:00-14:00 fra Lysdammen i Gjerdrum.** Ta med hele familien, bli bedre kjent i marka og få et mål for turen. Kom deg ut og finn poster!