



# REKRUTTRENING GJØ-VARD ORIENTERINGSLAG VÅR 2009

Nå er det igjen snart vår, og vi er klare til å begynne orienteringstrening i skogen. Treningen vil foregå på onsdager som tidligere. Vi skal lære mer om kart, lære å finne frem i skogen, finne orienteringsposter og fremfor alt: Ha det gøy sammen!

Treningene vil foregå på litt forskjellige steder. På hjemmesiden til Gjø-Vard ([www.gjovard.no](http://www.gjovard.no)) under "rekrutt" vil du finne linker til kart som viser oppmøtestedene.

| DATO/TID                | STED                    | Info  |
|-------------------------|-------------------------|---|
| Onsdag 15.04.2009 18:00 | Tennishallen (Fastland) |   |
| Onsdag 22.04.2009 18:00 | Øverby idrettspark      |   |
| Onsdag 29.04.2009 18:00 | Steinerskolen           |   |
| Onsdag 06.05.2009 18:00 | Øverby idrettspark      | Vafler  |
| Onsdag 13.05.2009 17:30 | Fastland                | Aries-cup, NB Forhåndspåmelding                                     |
| Onsdag 20.05.2009 18:00 | Skumsjøen               |   |
| Onsdag 27.05.2009 18:00 | Biri                    | Merket fra Biri senter  |
| Onsdag 03.06.2009 18:00 | Eiktunet                | Boller og saft  |
| Lørdag 06.06.2009       | Reviholen skytterbane   | Gjø-Vard-løpet, egen info kommer<br>Merket fra RV33 vest for Gjøvik |
| Onsdag 10.06.2009 18:00 | Reviholen skytterbane   | Merket fra RV33 vest for Gjøvik                                     |
| Søndag 14.06.2009       | Skumsjøen               | Klubbmesterskap/sommeravslutning<br>Grilling, egen info kommer      |
| SOMMERFERIE             |                         |   |

## Treningene

Treningene er for barn født 2002 og eldre. Yngre barn enn dette må alltid ha følge av en voksen.

På treningene må du ha med klær og skotøy som tåler bruk i skog. Det kan hende vi blir både våte og sølete! Ta med regntøy og støvler om været tilsier det. Ta også med rød penn slik at vi kan skriv/tegne på kartet før/etter treningen.

På enkelte av treningene vil vi avslutte dagen med litt "kos". De dagene står markert på planen (vafler, boller, grilling). Foreldre som ønsker å prøve seg i o-løypa er velkomne til å løpe en av løypene som resten av klubben løper samme dag.

## Aries-cup 13. mai 2009 på Fastland

Som i fjor skal vi være med på Aries-cup-løpet som Gjø-Vard arrangerer. Til dette løpet kommer det mange ungdommer fra distriktet. Vi løper en vanlig enkel nybegynnerløype sammen. Vi trenger imidlertid forhåndspåmelding på grunn av datasystemet. Påmelding sendes Are Strandlie ([are.strandlie@hig.no](mailto:are.strandlie@hig.no)) innen lørdag 9. mai.

## Informasjon/betaling

For at vi enkelt skal kunne komme i kontakt med dere, må alle som vil være med på treningene fylle ut skjemaet med kontaktinformasjon. Giro for treningsavgift og medlemskap i klubben vil bli delt/sendt ut.

## Kontakt oss

Hvis det er noe dere eller mor/far lurer på, er det bare å ta kontakt:

Fie Skre, 61 13 22 24 / 971 08 328

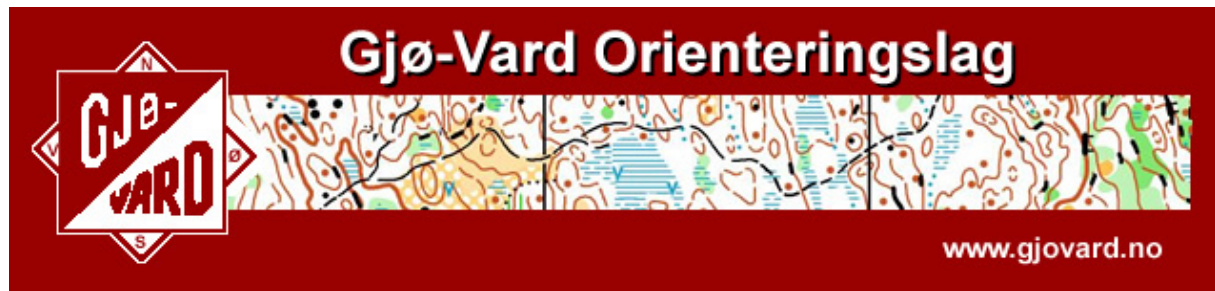
Astrid Kravdal, 61 17 05 10 / 478 46 331

Wenke Kleppe, 61 17 96 94

Are Strandlie, 61 10 85 60

Vi gleder oss til å møte dere på trening!

Hilsen Fie, Astrid, Wenke og Are



NAVN:

FØDSELSDATO:

ADRESSE:

TELEFON:

NAVN FORESATTE:

MOBILTELEFON FORESATTE:

E-POSTADRESSE FORESATTE:

(hvis du ikke leser e-post minst to ganger i uken, fører du heller ikke opp noen e-postadresse)

Skjemaet kan leveres/sendes Astrid Kravdal, Kronprins Olavsveg 2b, 2819  
GJØVIK. Eventuelt kan tilsvarende informasjon sendes på e-post til  
[astrid@kravdal.com](mailto:astrid@kravdal.com).