



www.gjovard.no



**Gjø-Vard O-lag**

# KARTLEGGING: TRENING HØST/VINTER 09/10 ?

Vi har denne sesongen fått et hyggelig problem: Vi har mange rekrutter!  
Derfor trenger vi en tilbakemelding fra deg om du ønsker å følge treninger fra Gjø-Vard også i vinter.

Treningen har forrige vinter foregått ute først og inne deretter på senhøst og tidlig-vår. På det kaldeste /glatteste har treningen kun foregått inne.  
Basisferdigheter som rom-retnings-orientering, balanse, koordinasjon, hurtighet, styrke/spenst og noe o-teknikk er vektlagt.

Vi ber deg som er rekrutt om å fylle ut vedlagte skjema/evt. sende opplysningene pr. epost til: [skre-moen@gjovik.online.no](mailto:skre-moen@gjovik.online.no).  
Svarfrist: onsdag 23. september

Slik ser i for oss innetreningen til vinteren:

STED: GJØVIK SKOLE

TID: Uavklart ennå, men treningstid forrige vinter var:  
ONSDAGER KL. 18.00 - 19.15 start 7.oktober?

TA MED: UTETØY og innetøy.  
REFLEKSVEST  
LOMMELYKT/HODELYKT  
VANNFLASKE  
GODT HUMØR

Er det noe du lurer på? Spør eller gå inn på hjemmesiden: [www.gjovard.no](http://www.gjovard.no)

File. Tlf. 971 08 329, epost: [skre-moen@gjovik.online.no](mailto:skre-moen@gjovik.online.no) ,  
Astrid: 47 84 63 31, Are: 41 00 06 99,  
Wenke: 47 86 28 13, Torunn: 97 51 40 02

KARTLEGGING:  
TRENING HØST/VINTER 09/10 ?

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Fødselsdato: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_, Mob.: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Ønsker å delta på innetrening i regi av Gjø-Vard

Ønsker IKKE å delta på innetrening i regi av Gjø-Vard

Hvis du ikke ønsker å delta på innetrening i vinter, ønsker du å få informasjon om oppstart av ordinær trening til våren?      Ja       Nei

Gjøvik, \_\_\_\_\_-2009, \_\_\_\_\_

Underskrift av foresatt

SVARFRIST: ONSDAG 23. SEPTEMBER.

Ta med lappen på trening, eller send opplysningene pr. epost til:  
skre-moen@gjovik.online.no