

## Hei alle sammen!

Jeg driver for tiden med ei Ung:Leder-utdanning og Trener-1-kurs. Derfor har jeg fått den store æren av å være rekruttansvarlig i o-gruppa., og starter nå opp med orienteringstreninger! Første trening blir **tirsdag 30. april, kl. 19.00 – 20.00 (NB). Treningen vil være innendørs, så møt opp på skolen.** Etter hvert fortsetter treningene på **torsdager, fra 17.45 – 18.45.**

Treningen er for alle fra 10 år (4. klasse) og oppover. Hvis det er noen yngre som også har lyst til å være med, må disse ha følge av en foresatt.

I løpet av våren vil dere lære å orientere kartet, lære karttegn, kompassbruk og å løpe orientering. Og vi skal selvfølgelig også ha mye moro!

I vår blir det arrangert sprintcup i Nord Østerdal. Vi får dessverre ikke til noen organisert trening før de to første løpene, men hvis du likevel ønsker å være med, ha noen til å «skygge» deg (noen som løper etter), løpe sammen med noen eller noe annet, ta kontakt med meg. Datoene er som følger:

- 16. april, Alvdal
- 23. april, Os
- 1. mai, Tynset

Håper likevel at mange vil være med, for dette er morsom og «lettere» orientering rundt om i gatene og «sentrum»!

## Lørdagstreninger/treningsløp

Ellers vil det også bli avholdt noen lørdagstreninger. På disse øktene vil vi trene litt orientering, samtidig mye moro (myrrugby, toppturer, sjokoladeløp, duathlon...).

Til sommeren skal Kvikne IL o-gruppa være med på å arrangere Sommerløpene i Nord-Østerdal. Å være med her kan være et realistisk mål for dere som ønsker å løpe et «større» løp.

John Kasper blir i hovedsak med som hjelpetrener.

All informasjon blir lagt ut på [www.kvikne.no/orientering](http://www.kvikne.no/orientering).

Håper at dere vil være med, dette blir gøy!



Beste hilsen,

Kvikne IL o-gruppa,  
v/ Kaisa Svergja

Mob: 452 76 124