



# LYST TIL Å LØPE ORIENTERING?



Lillehammer Orienteringsklubb har vår og høst 2014 følgende trenings- og løpstilbud i ditt nærområde:

## O-trening på tirsdager kl. 18.00 – 19.15 på følgende steder:

- Maihaugen i april og mai
- Hovemoen i juni
- Røyslimoen i august og september

O-treningene er for alle fra 7 år og oppover, både for de som har litt kjennskap til o-sporten og for de helt uerfarne. Vi har fokus på lystbetonte løpsaktiviteter hvor ulike o-tekniske øvelser er lagt inn. De o-tekniske øvelsene vil ha ulik vanskelighetsgrad, slik at alle barn og unge kan få utfordringer på sitt nivå. Første trening på Maihaugen 29. april. Oppmøte på den store parkeringsplassen.



## O-treningene er gratis for klubbens medlemmer.

Medlemskap i Lillehammer orienteringsklubb koster kr. 300 for enkeltmedlemmer og kr. 600 for familier. I tillegg til gratis o-treninger får alle barn og unge bekostet startkontingent på alle ordinære løp (ikke ferieløp). Ønsker du å bli medlem eller få mer informasjon, ta kontakt med Tore Dukefoss på mail: [ttdu@online.no](mailto:ttdu@online.no) eller mobil: 99227522

## Intro/Nybegynnerkurs for voksne

6. mai holdes et kort informasjonsmøte for nye foreldre. Dette blir samme sted som treningene for barn og unge foregår. Her vil du som foreldre bli kjent med Lillehammer orienteringsklubbs treninger, løp og andre aktiviteter. Er det interesse for intro-/nybegynnerkurs for voksne settes det opp etter ønske.

For mer informasjon om treninger, torsdags o-løp, andre løp og tur-orientering følg med på våre hjemmesider:

[www.lillehammerorienteringsklubb.no](http://www.lillehammerorienteringsklubb.no)

