



# O-treninger 2022



## Hamar O-klubb og Vang O-lag inviterer alle fra 4 år og oppover til O-trening

Første trening blir **torsdag 21. april kl. 17.30** fra Greveløkka skole.

Alle treninger framover vil være på torsdager kl. 17.30, men oppmøtested vil variere.

**Se aktivitetsplanen på baksida.**

### Vi deler inn i tre grupper etter alder:

4-8 år: Treningstid fra 17.30-18.30

9-12 år: Treningstid fra 17.30-18.45

13-20 år: Treningstid fra 17.30-19.00

Det er faste trenere på hver av gruppene som tilpasser oppfølging etter nivå, fra nybegynner til litt øvet og god!

Foreldre må gjerne være med å følge barna eller ta en av våre treningsløyper mens dere venter.

### Utstyr:

- Kompass og løperbrikke hvis du har, mulighet for å låne for de som trenger det.
- Joggesko/o-sko og klær etter vær.

Vi bruker Spond for informasjon og påmelding til hver trening. Gi beskjed om du vil legges til i gruppen.

### For spørsmål/påmelding ta kontakt med:

Håkon Dåsnes, Vang O-lag

913 33 587 / [hakon.dasnes@gmail.com](mailto:hakon.dasnes@gmail.com)

eller

Torbjørn Løkken, Hamar O-klubb

476 13 113 / [toloekk@online.no](mailto:toloekk@online.no)





# Aktivitetsplan 2022



Dato	Frammøtested	Arrangør	Merknad
21. april	Greveløkka skole	Hamar	
28. april	Ridabu skole	Vang	
5. mai	Hol barnehage (Furuberget)	Hamar	
12. mai	Lunden skole	Vang	
19. mai	Gubbestua (Frøbergsberget)	Hamar	
26. mai Kl. 11.00	Flekkenga barnehage, merket fra Gåsbuvegen	Finn frem dagen Presentasjon av tur-O opplegget O-aktiviteter	
2. juni	Ilseeng, merket fra Ilseengvegen	Vang	
9. juni	Gåsbu, merket fra parkeringsplassen	Vang	
16. juni	Domkirkeodden	Hamar	Avslutning før sommeren - mulighet for bading
Onsdag 6. juli	Vang	<b>TRENINGSLØP</b> Informasjon om tidspunkt, løyper og sted kommer	Sommertrening
Onsdag 13. juli	Vang		Sommertrening
Onsdag 20. juli	Løten		Sommertrening
Onsdag 27. juli	Løten		Sommertrening
Sommerferie			
18. august	Ingeberg skole, merket fra Gåsbuvegen	Vang	
25. august	Solplassen ved Klukhagan barnehage	Hamar	
1. september	Gåsbu, merket fra parkeringsplassen	Vang	
8. september	Prestrud skole	Hamar	
15. september	Gåsbu stadion	Vang	
22. september	Gubbestua	Hamar	Avslutning med pizza