



Har du lyst til å begynne med orientering ?

Velkommen til Lierbygda O-lags orienteringskurs for nybegynnere

Målgruppe: Lierbygda O-lag ønsker å rekruttere barn og ungdom i aldersgruppen 8 til 13 år, samt deres foreldre. Det kreves ingen forhåndskunnskap i orientering. Orientering er en idrett for deg som:

- Liker at fysisk aktivitet skjer ute i frisk luft
- Liker å farte rundt omkring – og oppleve nye områder
- Liker å treffe gamle og nye fjes
- Liker tøffe og krevende utfordringer tilpasset ditt nivå
- Liker en idrett hvor hele familien kan delta samtidig
- En perfekt sommeridrett for deg som går langrenn eller skiskyting

Tid og sted: **Tirsdag 17. april Kl 18.00 til kl 20.30, Hennummarka skole**
Tirsdag 24. april Kl 18.00 til kl 20.30, Hennummarka skole

Program: Deltakerne inndeles i to aldersgrupper og gjennomgår en grunnleggende **opplæring i bruk av kart og kompass** gjennom forskjellige leker og aktiviteter. Aktiviteten vil skje ute, så kle deg med treningstøy etter værforholdene. Ta med drikke og niste.

Det er en stor fordel, men ingen forutsetning, at også foreldre deltar på kurset sammen med barna. Både for å lære selv og for å dele opplevelsene.

For foreldre som deltar vil det også informeres om hva orienteringsidretten er og Lierbygda O-lag's aktiviteter. (Treninger, konkurranser etc.)

Etter gjennomført rekrutteringskurs er du hjertelig velkommen til å delta på treningen til Lierbygda O-lag som foregår på tirsdager og torsdager. På disse dagene arrangerer vi treningsløp for alle aldre (også mamma og pappa kan delta) i sammen med Røyken O-lag og Asker Skiklubbs orienteringsgruppe.

Kursavgift: 100 kr. pr. barn/ungdom. Betales ved fremmøte.

Påmelding: **Innen torsdagen 13. april til Bjørn-Willy Arntzen**, e-post: bwa@klp.no . Oppgi navn, fødselsår, adresse, telefonnr., og mailadresse. Har du spørsmål, ta kontakt med: **Kim Farnes Hansen** tlf. 900 16 066, e-post: kim.hansen@ipnett.no, eller **Vidar Strand** tlf. 908 79 664, e-post: vidar.strand@lifi.no.

Lier, mars 2012

Lierbygda Orienteringslag
Rekrutteringsutvalget

www.lierbygda.no