

Lyst til å prøve orientering?

Notodden O-lags rekruttgruppe (8-12 år, kull 2017-2013) starter trening **tirsdag 22. april kl 18** ved klubbhytta på Tinnemyra.

Etter dette trener vi hver **mandag kl 1800!**

For nye løpere har vi også o-skole!

O-skole tirsdag 22. og mandag 28. april kl 1730.

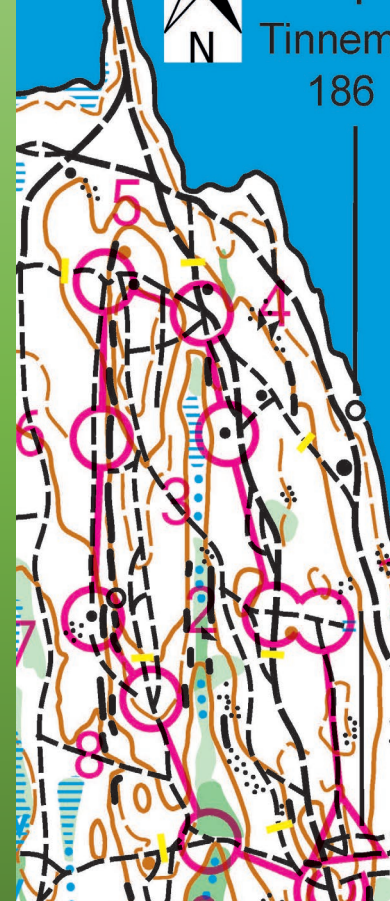
Teori inne på hytta fra kl **17.30**, deretter praktisk trening i skogen sammen med resten av gruppen.

Barn må ha med en forelder eller foresatt på o-skolen.

O-skolen er gratis, og gir en grunnleggende innføring i orientering. Deretter håper vi dere vil fortsette å være med på treningene våre videre for å lære enda mer!

Håper å se DEG på o-skole og treninger

Meld inn at du kommer til trener



N Tinnem
186

	N
1	125
2	124
3	115
4	140
5	110
6	123
7	113
8	



Lurer du på noe?

Ta gjerne kontakt med

Erling Borkamo 41667003

Trener rekrutt

Det blir også **nybegynnerkurs for voksne** i år; 5.5 og 8.5!

Sjekk info og påmelding på www.nolweb.org.

Sjekk også ut nolweb.org og NOL på facebook