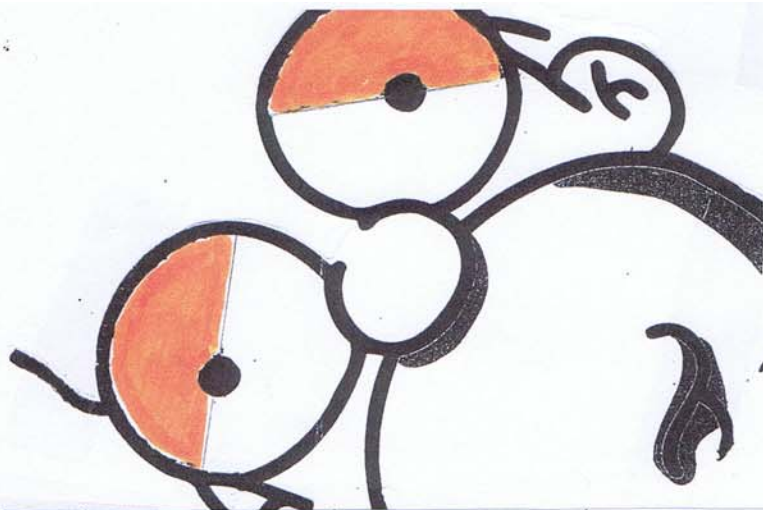




HEI. HAR DU LYST

Å LÆRE

KART OG

ORIENTERING



Arr. Ås-UMB

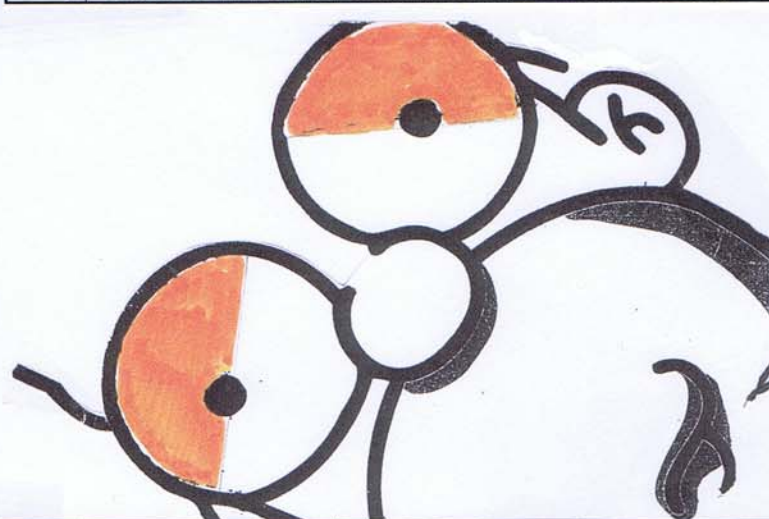
Dato	Hvor	Når	Nybegynnerkurs Nybegynnerløyper	Bruk gjerne sykkel til trening. Ta gjerne med deg foreldre, besteforeldre etc. Bil/Foreldre/Følge er nødvendig på Foll-o-karuseller (avreise fra GG-hallen).
21.4.	UMB	18:00	"	Åstrippelen. Terrengløp i parken på UMB.
28.4.		18:00	"	Treningsløp. Lysløypebommen i Nordskogen UMB. Merket fra Drøbakveien.
5.5.	Hauketo	17.00	"	Foll-o-karusell 1. Fellesavreise fra GG-hallen.
12.5.		18:00	"	Treningsløp. Brekkekroken.
19.5.		18:00	"	Åstrippelen. O-løp i parken på UMB.
26.5.	Sørmarka	17.00	"	Foll-o-karusell 2. Fellesavreise fra GG-hallen.
2.6.		18:00	"	Treningsløp. Speiderhytta Trampen.
9.6.	Enebakk	17.00	"	Foll-o-karusell 3. Fellesavreise fra GG-hallen.
12.6.			"	Finn Fram Dagen. Turorientering. Mer info kommer!
16.6.		18:00	"	Treningsløp Breivoll. Avslutning med poeng, premier og pølsegrill.

TIPS: ALL INFORMASJON finner du i Aktivitetskalenderen til Ås-UMB orientering: <http://student.umb.no/~orientering/>

: **abc i orientering for nybegynnere.** <http://www.nesodden-orientering.org/abckurs/>

: **NOF (Norges Orienteringsforbund) Internettkurs.** <http://www.orientering.no/t2.asp?p=69410>

: **Etter sommeren kan du fortsette på ondagstreninger og være med på O-løp i kretsen.**



HEI. HAR DU LYST

Å LÆRE

KART OG

ORIENTERING



Arr. Ås-UMB

Dato	Hvor	Når	Nybegynnerkurs Nybegynnerløyper	Bruk gjerne sykkel til trening. Ta gjerne med deg foreldre, besteforeldre etc. Bil/Foreldre/Følge er nødvendig på Foll-o-karuseller (avreise fra GG-hallen).
21.4.	UMB	18:00	"	Åstrippelen. Terrengløp i parken på UMB.
28.4.		18:00	"	Treningsløp. Lysløypebommen i Nordskogen UMB. Merket fra Drøbakveien.
5.5.	Hauketo	17.00	"	Foll-o-karusell 1. Fellesavreise fra GG-hallen.
12.5.		18:00	"	Treningsløp. Brekkekroken.
19.5.		18:00	"	Åstrippelen. O-løp i parken på UMB.
26.5.	Sørmarka	17.00	"	Foll-o-karusell 2. Fellesavreise fra GG-hallen.
2.6.		18:00	"	Treningsløp. Speiderhytta Trampen.
9.6.	Enebakk	17.00	"	Foll-o-karusell 3. Fellesavreise fra GG-hallen.
12.6.			"	Finn Fram Dagen. Turorientering. Mer info kommer!
16.6.		18:00	"	Treningsløp Breivoll. Avslutning med poeng, premier og pølsegrill.

TIPS: ALL INFORMASJON finner du i Aktivitetskalenderen til Ås-UMB orientering: <http://student.umb.no/~orientering/>

: **abc i orientering for nybegynnere.** <http://www.nesodden-orientering.org/abckurs/>

: **NOF (Norges Orienteringsforbund) Internettkurs.** <http://www.orientering.no/t2.asp?p=69410>