

# Tur-O 2014

- ❖ **70 poster** fordelt på fire kart står ute i marka fra ca. 25. mai til 24. september.
- ❖ **Besøk postene** når det passer og i ditt eget tempo.
- ❖ **Finn-frem-dagen**  
1. juni markerer oppstart. Enkel o-løype, div. andre aktiviteter og bålkos i Ulvåsen.



## Kontaktpersoner Orkanger IFs O-avdeling

Rolf Wærnes, leder  
Tlf.: 926 56 797

Anders Solstad  
ansvarlig O-trening,  
tlf 906 40 718

Heidi Flå,  
ansvarlig tur-O  
Tlf 416 75 650

**Mer informasjon på OIFs  
hjemmeside**  
[www.orkanger-if.no](http://www.orkanger-if.no)

VAKKERT

VILT

RÅTT

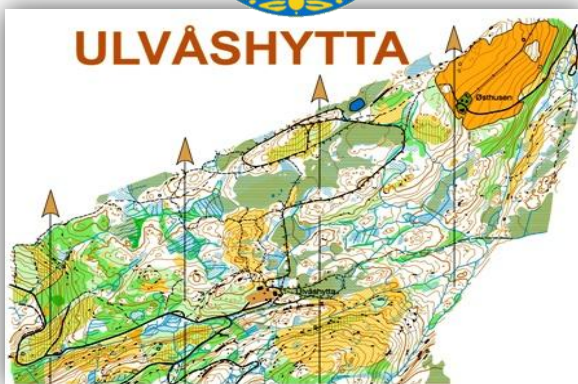
**Orienterings-info  
fra**



**O-trening for barn**  
Utdrag av lokal terminliste  
Tur-orientering

# Orienteringstrening i Ulvåsen

- ❖ Trening for barn fra sju år på tirsdager kl. 18-19
- ❖ Oppstart: 29. april
- ❖ Målet er å gjøre barna glad og trygg i naturen og å lære litt om bruk av kart og kompass.



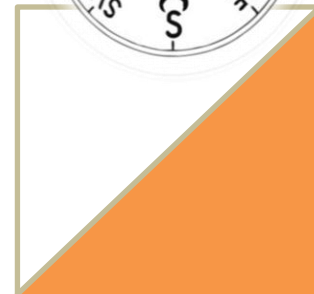
## Utdrag av lokal terminliste

- ❖ 9/4: Sprint, Follo
- ❖ 24/4: Sprint, Evjen skole
- ❖ 8/5: Sprint, Grendstuggu
- ❖ 14/5: Treningsløp, Espen
- ❖ 1/6: Finn-frem-dagen, Ulvåsen
- ❖ 12/6: Treningsløp, Oksbåsen
- ❖ 1/7: Tur-o dag, Knyken
- ❖ 30/7: Treningsløp, Rødåsen
- ❖ 20/8: Orkla/Gaula karusell, Geitryggenkartet
- ❖ 26/8: Klubbmesterskap, Ulvåsen

**Alle løp starter kl. 18.00**  
**Mer info på hjemmesiden**



Orkanger IF – O-avdelinga 2014



- ❖ Treninga skjer i nærområdet ved Ulvåshytta.
- ❖ Orientering er lite utstyrskrevene. Bruk treningsklær og gamle joggesko/fotballsko.
- ❖ Kurs for voksne 6. og 13. mai.

## BLI MED!