

# Tur-O 2013

- ❖ **70 poster** fordelt på fire kart står ute i marka fra ca 25. mai-24.september
- ❖ **Besøk postene** når det passer og i ditt eget tempo.
- ❖ **Finn-frem-dagen**  
26. mai markerer oppstart. Enkel O-løype og bålkos fra gapahuken ved 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)



## Orienterings-info fra



**O-trening for barn  
Treningsløype for ungdom/voksne  
Tur-orientering**

Følg annonsering i lokalavisa ST og på [www.orkanger-if.no](http://www.orkanger-if.no)

**Konvolutter med kart og  
postbeskrivelser fås kjøpt her:**

- ❖ Sport-1 Amfi
- ❖ G-Sport OTI-Sentret
- ❖ Best Fannrem

# Orienteringstrening i Ulvåsen

- ❖ Trenings for barn fra sju år på tirsdager kl. 18-19
- ❖ Oppstart: 23. april
- ❖ Målet er å gjøre barna glad og trygg i naturen og å lære litt om bruk av kart og kompass.



## Treningsløype for ungdom/voksne

- ❖ Lett treningsløype
- ❖ Ny løype hver uke
- ❖ 2,5-3 km lang
- ❖ På tirsdager kl. 18-19 samtidig som barnas trening.
- ❖ Kort innføring i orientering for de som ønsker det.

**Ta treningsturen i Ulvåsen med kart og kompass!**



**BLI MED!**