



Tirsdagstreningene har oppmøte kl 1750 **ferdig skiftet**. Treningen varer til kl 1915.
De som har: Ta med EKT-brikke og kompass til alle treninger
Inntil dere kan løpe de enkleste løypene alene, må dere ha med en voksen på treningene



Følg også med på mail, www.gjovard.com, Facebooksiden Gjø-Vard Orienteringslag og gruppen Medlemmer av Gjø-Vard Orienteringslag

DATO	HVA	Oppmøte	Tema (10-12år)	Diverse
10.apr	Introduksjonskurs	NTNU Gjøvik	Introkurs nye løpere og trening 8-12år	Velkommen!
17.apr	Trening	Blomhaug skole		
18.apr	Nammo Cup 1 Gjø-Vard	NTNU Gjøvik	Sprint	Påmelding i Eventor
24.apr	Trening	Vindingstad skole		
01.mai	Ingen trening			
02.mai	Vestmjøsa-Cup 1, Sprint-cup (Mjøs-O) Klubbmesterskap sprint	Gjø-Vard, NTNU	Påmelding også mulig ved frammøte	Påmelding i Eventor Klubbmester for damer og herrer kåres i A-løypa
05.mai	Myrsprinten	Vang		Påmelding i Eventor
05.mai	O-Troll-leir	Vang, Ingeberg skole	for nye og "gamle" O-løpere 8-12år i Oppland og Hedmark.	Påmelding i Eventor
06.mai	O-Troll-leir	Vang, Ingeberg skole	Bli med!	Påmelding i Eventor
08.mai	Trening	Kopperud skole		
12.mai	Vårnønløpet	Toten-Troll		Påmelding i Eventor
15.mai	Trening	Toten, Bilitt	Poster fra Vårnønløpet. Avreise fra Tennishallen 17:35	
16.mai	Vestmjøsa-Cup 2	Kapp skole	Mellomdistanse Påmelding også mulig ved frammøte	Påmelding i Eventor
19.mai	Pinsesprinten	Hamar		Påmelding i Eventor
20.mai	Elgdilten	Hamar		Påmelding i Eventor
21.mai	Løvspretten	Løten		Påmelding i Eventor
22.mai	Trening	Klubbtrening /Verdens O-dag, Øverby	Øverby	
23.mai	Nammo Cup 2 Elverum	Elverum		Påmelding i Eventor
29.mai	Trening	Øverby		
30.mai	Vestmjøsa-Cup 3	Raufoss, Skytebanen (Vildåsen)	Mellomdistanse Påmelding også mulig ved frammøte	Påmelding i Eventor
02.jun	Gjø-Vard 2-dagers, KM sprint	Fastland/Bassengparken	KM-Sprint	Påmelding i Eventor
03.jun	Gjø-Vard 2-dagers, KM mellomdistanse	Vesterås, Rehviolen Skytebane	KM-Mellomdistanse	Påmelding i Eventor
05.jun	Trening	Tennishallen		
06.jun	Nammo Cup 3 Vang	Vang		Påmelding i Eventor
10.jun	Ringsakersprinten	Ringsaker		Påmelding i Eventor
12.jun	Trening	Tennishallen		
13.jun	Vestmjøsa-Cup 4	Laupen, Totenåsen	Mellomdistanse, Grilling Påmelding også mulig ved frammøte	Påmelding i Eventor
19.jun	Trening	Fellestrening Gjø-Vard/Toten-Troll	Avreise fra Tennishallen kl 17:40	
22.jun	O-Festivalen sprint	Fossum/Fornebu		Påmelding i Eventor
23.jun	O-Festivalen langdistanse	Fossum/Fornebu		Påmelding i Eventor
24.jun	O-Festivalen Mellomdistanse	Fossum/Fornebu		Påmelding i Eventor

Tirsdager	Trening	Klubbtreninger Gjø-Vard
Onsdager	Nammo-Cup	Barne- og Ungdoms cup for Mjøs-O
Onsdager	Vestmjøsa-cup	Cupløp: Samarbeid Raufoss, Toten-Troll, Gjø-Vard, De onsdagene det ikke er Nammo Cup
Helg		Utvalgte O-løp. Se http://eventor.orientering.no/Events for komplett terminliste

Gruppe:	Trenere	mail
8-10år	Celine Visted, 975 00 198	celine.visted@yahoo.com
	Berit Bergset, 901 05 595	berit.bergset@gmail.com
	Marianne Østerhus, 900 56 568	mannana@online.no
10-12år	Hege Solerød, 959 26 272	hege.solerod@gmail.com
	Are Strandlie, 410 00 699	are@strandlie.no

Det er mulig for de eldste og de yngste i hver gruppe å velge treningsgruppe avhengig av sosial tilknytning og O-teknisk nivå.
I alle gruppene er det tilpassede O-utfordringer på den enkeltes nivå. (N, C, B). Alle treningene inneholder varierte aktiviteter, lek og moro
Vi anbefaler minimum 2 orienteringsaktiviteter per uke, spesielt for de eldste i gruppen. Tirsdagstreningen + ett løp.
Øvelse gjør mester.