

RÅTASSEN

Rekruttering -
enkelt, morsomt, effektivt.



Som oppfølging av fjorårets suksess med nybegynnerkurs tilbyr TIF orienteringsgruppe, sesongen 2014, orienteringstrening på mandager kl.18.00.

Sentrumsnært og gjenkjennbart fra gang til gang.

Målgruppe: 7-12 år, foreldre og voksne nybegynnere.

*KVELDSLØP som vanlig på onsdager.
Se sesongprogrammet.*

Mandag 28.04., 05.05. og 12.05.:
Nytrømoen.

Mandag 19.05., 26.05. og 02.06.:
Haverslia skistadion.

TRENINGSOPPLEGG

- 8 poster fordelt på tre sløyfer løpes hver for seg.
- Til slutt løpes Råtassen, en løype med alle 8 postene.
- Hver trening har fokus på en kartfarge.
- Trenere vil lede oppvarming, eventuelle aktiviteter og gjennomføre veiledning underveis.

FORDELER

- Du kan bli trygg på kart i et sentrumsnært område / sykkelavstand.
- Du kan bli trygg på kart innenfor et lite område. På grunn av sløyfeorientering er en trener/veileder aldri langt unna.
- Du kan løpe sammen med noen om du vil.
- Du kan komme på de treningene som passer.
- Det er viktig lærdom.
- Det er gratis!



Trenere: Ingunn Vangen Lunåsno, Britt Vangen Sandvold,
Mariann Rød Feragen, Mari Gullbrekken Schjølberg.