

Barn och ungdomar - Var med på Alehofs orienteringsträningar!

Under vår och höst har vi träning på tisdagar vid vår klubbstuga Dammekärr. Då är det träning för alla åldrar i klubben. Vi är uppdelade i olika grupper där kunskapsnivån avgör vilken grupp man är med i.



Grön grupp: Från 6 år - ca 8 år

Träningen börjar kl.18.00 och slutar ca.19.30. Vi samlas på gräsmattan framför entrén. Vi börjar med uppvärmning, sedan orienteringsaktivitet och sist en gemensam avslutning. I den här gruppen vill vi att föräldrarna är med och hjälper sina barn under träningen. Tränarna i grön grupp har gula västar på sig.

Orange grupp: ca 11-13 år

Träningen börjar 18.00 och slutar ca 19.30. Vi samlas vid entrén. I den här gruppen springer vi lite svårare banor.

Vit-Gul grupp: ca 8 - 12 år

Träningen börjar kl.18.00 och slutar ca.19.30. Vi samlas vid grillplatsen på baksidan. Vi börjar med uppvärmning, sedan orienteringsaktivitet och sist en gemensam avslutning. Det finns banor i olika svårighet för gruppen och tränarna hjälper barnen att avgöra vilken bana som passar. I den här gruppen vill vi att föräldrarna är med och hjälper tränarna under träningen.

Violett grupp: ca 14-16 år

I den här gruppen springer vi svåra banor.

Efter träningen kan barnen gärna duscha i klubbstugan och sedan kan man köpa sig en fika i storstugan. Detta är bra för att öka gemenskapen.

Tisdagsträningar hösten 2017

- 15/8 Surtesjöns badplats, Surte
- 22/8 Dammekärr
- 29/8 KM (Klubbmästerskap) för alla
- 5/9 Dammekärr
- 12/9 Dammekärr
- 19/9 Dammekärr
- 26/9 Dammekärr

3,10,17,24,31/10 och 7/11
Kvantumserien på Dammekärr



Det kostar inget att vara med på träningarna, men *efter tre provgångar får man betala medlemsavgift för att fortsätta vara med.*

Då går du in på förstasidan på vår hemsida alehof.se och klickar på den stora rutan "BLI MEDLEM".



Vi är tränare

Grön

Eva Dahl 0303-96494
Tobias Lindell

eva_dahl@hotmail.com
tobias.lindell@svevia.se

Vit-Gul

Mats Hansson 073-4379345
Anna Lövgård 0702-322873
Bodil Ljungqvist
Pär Johansson 0703-451455
Annika Bengtsson 0733-20 65 33
Sven Boge

mats.s.hansson@saabgroup.com
a.lovgard@telia.com
bodil.ljungqvist@ale.se
par.e.johansson@sweco.se
annika.fredrik@stuessonido.se

Orange

Ellinor Johansson 0702-92 27 51
Therese Dahlström 070-2695442
Per Grönroos 031-3234767
Olle Schälin

ellinor.b@telia.com
theresedahlstrom.75@gmail.com
per.gronroos@gmail.com

Violett

Pierre Karlsson 0735-713814

pierre.karlsson@bahnhof.se

