

## 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.

### Vit grupp: ca 8 - 9 år

Träningen börjar kl.18.00 och slutar ca.19.30. Vi samlas vid stubben till höger om 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.

### Gul grupp: ca 10-11 år

Träningen börjar 18.00 och slutar ca 19.30. Vi samlas vid grillplatsen på baksidan. Vi börjar med uppvärmning, sedan orienteringsaktivitet och därefter någon gemensam avslutning på träningen. Föräldrar får gärna vara med på träningen.

### Orange grupp: ca 12-13 år

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

### Violet 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 2018

14/8 Surtesjöns badplats

(Ingen organiserad träning för grön, vit, gul men det finns banor som föräldrarna kan springa med sina barn)

21/8 Dammekärr

28/8 Dammekärr

4/9 Dammekärr

11/9 Dammekärr

18/9 Dammekärr

25/9 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](http://alehof.se) och klickar på den stora rutan "BLI MEDLEM".





**Vi är tränare**

**Grön**

Eva Dahl

0303-96494

[eva\\_dahl@hotmail.com](mailto:eva_dahl@hotmail.com)

Tobias Lindell

[tobias.lindell@svevia.se](mailto:tobias.lindell@svevia.se)

**Vit**

Anna Lövgård

0702-322873

[a.lovgard@telia.com](mailto:a.lovgard@telia.com)

Bodil Ljungqvist

Annika Bengtsson

0733-20 65 33

[annika.fredrik@stuessonido.se](mailto:annika.fredrik@stuessonido.se)

**Gul**

Mats Hansson

073-4379345

Pär Johansson

0703-451455

[par.e.johansson@sweco.se](mailto:par.e.johansson@sweco.se)

**Orange**

Ellinor Johansson

0702-92 27 51

[ellinor.b@telia.com](mailto:ellinor.b@telia.com)

Per Grönroos

031-3234767

[per.gronroos@gmail.com](mailto:per.gronroos@gmail.com)

Olle Schälin

**Violett**

Sven Boge

Pierre Karlsson

0735-713814

[pierre.karlsson@bahnhof.se](mailto:pierre.karlsson@bahnhof.se)