

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.

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 våren 2018

- 20/3 Dammekärr
- 27/3 Dammekärr
- 3/4 Dammekärr
- 10/4 Dammekärr
- 17/4 Dammekärr
- 22/4 Dammekärr
- 1/5 Ingen träning pga. Vårserien etapp 1
- 8/5 Dammekärr
- 15/5 Dammekärr
- 22/5 Ingen träning pga. Vårserien etapp 3
- 29/5 Nols IP
- 5/6 Ingen träning pga. DM sprint
- 12/6 Dammekärr, mossfotboll



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

eva_dahl@hotmail.com

Tobias Lindell

tobias.lindell@svevia.se

Vit

Anna Lövgård 0702-322873

a.lovgard@telia.com

Bodil Ljungqvist

Annika Bengtsson 0733-20 65 33

annika.fredrik@sturessonido.se

Gul

Mats Hansson 073-4379345

Pär Johansson 0703-451455

par.e.johansson@sweco.se

Orange

Ellinor Johansson 0702-92 27 51

ellinor.b@telia.com

Per Grönroos 031-3234767

per.gronroos@gmail.com

Olle Schälin

Violett

Therese Dahlström 070-2695442

theresedahlstrom.75@gmail.com

Sven Boge

Pierre Karlsson 0735-713814

pierre.karlsson@bahnhof.se

