



Upptakt inför

Orientering/Sommarsäsongen 2010

Måndag 29/3 i Bergebo

18.00 Rolig aktivitet utomhus, passar alla åldrar. Ta med ombyte/duschgrejer

19.30 Info om sommarsäsongen. Fysträningar, orienteringsträningar, tävlingar, arrangemang m.m.
Fika serveras

Planering säsongen 2010

Tisdagar, hela klubben tränar i Bergebo kl. 18.00

- **Skogslek**, fartfylld lek i skogen, ålder 5-9 år. Startdatum se hemsidan.
- **Fysträning för alla** (ungdom 10-16 år, bredd/motion, elit) passar även dig som inte orienterar. Crosstraining, intervaller, stavgång m.m. **Start tisdag 13 april.**

Efteråt dusch och bastu i klubbstugan.

Torsdagar

- **Orienteringsteknik** i trakterna kring Borlänge. **Start torsdag 15 april**
För alla, ungdom 10-16 år, bredd/motion, elit. Flera banor med olika längd och svårighet.



VÄLKOMNA
alla nya och gamla

Håll dig uppdaterad via hemsidan: www.domnarvet.com