



FRI-IDRETT - ORIENTERING - ALPINT - LANGRENN - TRIM

4301 SANDNES  
Postboks 71

## Sandnes IL orientering VÅREN 2015 OPPSTART UTETRENINGER OG NYBEGYNNARKURS

Frå april-oktober er torsdag felles treningskveld for alle i orienteringsgruppa. Etter kvar torsdagstrening, kl. 19-20, er det felles kveldsmat for alle, også foreldre, i SI-hytta i Melsheia.

### Årgang 2007 og 2008 (1. og 2. klasse)

Dette er ei gruppe som har trening i skogen rundt SI-hytta, med løp, leik, kart og postar. Antrekk: Treningsklær og –sko som tåler litt myr og vatn.

**Trening torsdag 18.00-19.00 frå SI-hytta.**

**Første trening for nye er torsdag 16. april.**

Er du ny, påmelding her:

<http://palisoft.no/pmdb/?arrid=2936>

Kontaktperson: Grethe Eikeskog, tlf: 918 21 123



### Årgang 2003 – 2006 (3. – 6. klasse)

**Nybegynnarkurs orientering.**

Alle i 3. klasse og opp som vil starte med orientering, må gjennom eit nybegynnarkurs over to kveldar. I år går det:

**Tysdag 14. april og tysdag 21. april, 17.30-19.00.**

Oppmøte: SI-hytta. Antrekk: Treningsklær og –sko som tåler myr og vatn. Kompass om du har. Foreldre kan også ta kurset, men vi pleier dele dei i eiga gruppe på kurset.

Påmelding: <http://palisoft.no/pmdb/?arrid=2937>

Kurset kostar 150 kr, 100 kr. for nr. 2, 3 osv i familie. Det er gratis for dei som betaler aktivitetsavgift.



Etter kurset er du godkjent for å begynne på Bronse-treningsgruppa, som har trening torsdagar kl.18. **Vi har imidlertid så mange i denne gruppa for tida, at det er venteliste!** Vi håper derfor at vi får med mange nye på nybegynnarkurset, og at vi kan starte ei ekstra treningsgruppe. Da må vi ha med aktive foreldre som vil lede denne gruppa!

Påmelding venteliste trening:

[magnus.landstad@lyse.net](mailto:magnus.landstad@lyse.net)

Kontaktperson: Magnus Landstad, tlf. 934 88 130

Kim Richter, tlf. 945 31 562



FRI-IDRETT - ORIENTERING - ALPINT - LANGRENN - TRIM

4301 SANDNES  
Postboks 71

### Årgang 2002 og eldre (7. klasse og eldre)

Er du ny, går du først på nybegynnarkurs, tysdag 14. april og 21. april kl. 1730-1900.  
**Det er fullt mulig å begynne med orientering som 13-16-åring sjølv om du ikkje har orientert før!**

Etter dette kan du bli med på trening:

**Måndag 20.00:** SI-hytta, intervall på stiane rund SI-hytta og Arboretet.

**Tysdag 17.30:** O-teknisk trening eller løp, felles med fleire klubbar i Sør-Rogaland, ulike oppmøteplassar, eigen plan for dette.

**Torsdag 18.00-19.30:** Løpetrening, ofte i terreng og med kart, frå SI-hytta.

**Søndag 10.00:** Oktober – mars langtur frå SI-hytta, ca. 1,5-2 timar.

I tillegg er det løp og treningar i helgene.

Kontaktperson: Gisle Wathne, tlf. 480 11 631



### Medlemskontingent og aktivitetsavgift

Som medlem i Sandnes IL er du medlem i greinene, langrenn, orientering, friidrett og alpint. I orienteringsgruppa har vi i tillegg ein aktivitetsavgift, som dekker treningar, startkontingent i alle løp, felles kveldsmat m.m.

Kr. 600 pr aktiv, eller kr. 1500 pr. familie.



Orientering, for deg som vil ha ei vill, vakker og rå oppleving!

[www.sandnes-il.no](http://www.sandnes-il.no)

Vil du prøve orientering før dette, så er det «FINN FRAM»-familiedag med opplæring og løyper frå SI-hytta **sundag 12.april kl 11 – 15**. Meir info på heimesidene.