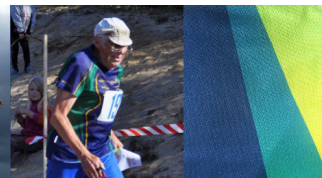


ALFTA-ÖSA OK Orientering för alla!



VÄLKOMMEN ATT TRÄNA MED OSS I HÖST!

Hoppas att du vill fortsätta träna med oss i höst! Vi anpassar övningarna så att alla kan vara med. Träningarna är kostnadsfria att vara med på, men vi ser gärna att du blir medlem om du trivs med oss och våra träningar. De gånger vi utgår från Kvarnstugan (vår klubblokal bakom Tennishallen) finns tillgång till dusch. Ofta serveras då även fika efter träningarna. Frågor besvaras av Andreas: 070-4254794

KUL

Styrkegympa för både stora och små!

Alla är välkomna att träna med oss!

HALLÉN

Runemoskolan

TISDAGAR MED START 6 NOVEMBER

17.30-18.15 För alla Skogskul- barn ca 4-8 år
Lekar, rörelse mm (ansv. Andreas)

18.15-19.30 Från ca 9 år
Styrketräning, fartlek, spel & ol
(ansv. Monika + äldre ungdomar)

SÖRNATTA UNDER OKTOBER

Natt-orientering med tre olika banor. Ö1, Ö3 och Ö7 typ. Passar alla från ca 9 år. Håll utkik på vår hemsida för exakt plats och tid.

Ti 16/10	Sör-Natta Viksjöfors	Andreas
Tis 23/10	Sör-Natta Bolleberget	RBK
ev Tis 30/10	Sör-Natta	Segersta

TORSDAGAR KLUBBTRÄNING!

Vi kommer på torsdagarna att köra klubbträning kl 18.00 från Kvarnstugan. Dusch, fika efteråt. Passar alla från ca 9 år. Ibland även för yngre i förälders sällskap. Vi anpassar övningarna efter de som kommer. rOLiga övningar, intervaller, styrka, spänst, skytte mm Ibland med karta, ibland utan.

From TORS 15/11 kör vi Vintercup varannan vecka.

SÖNDAGAR KLUBBTRÄNING

I november drar vi igång träningarna även på söndagar. Då blir det Hemlängtan pass i grupp, samt Rogaining, Tomtejakt och annat skoj. Håll koll på vår hemsida alfta-osa.se eller facebook.com/alftaosaok för mer info!

PUMPA-JAKT

HALLOWEEN!

FORSPARKEN, Alfta • ONS 31 OKTOBER kl 18

Vi följer upp förra årets succé! Pumporna lyser den kvällen upp Forsparken för att hålla de beryktade spökerna på avstånd. Alla som klarar att orientera sig genom parken helskinnade kan efteråt värma sig vid brasan vid Kvarnstugan.

Vi bjuder på kaffe/saft och kaka. Ta gärna med egen korg att grilla!
Öppet och gratis för alla! Kom gärna utklädd!

TÄVLING!
Vem gör Alftas bästa pumpa?



Tag chansen att gör en snygg pumpa och ha den med på vår pumpa-jakt! Vill du vara med? Anmäl dig till Andreas, info@andreasdavidsson.se, 070-425 47 94, tom tis 30 oktober. Pumpan + ljus levereras senast 30 min före start till Forsparken.