



Almanacka med klubb- och orienteringsaktiviteter

Du använder väl klubb-almanackan. Där hittar du alla möjliga aktiviteter.



Avesta OK:s BARN/UNGDOMAR november 2014

En höst och vinter står framför oss. Även om orientering är en sommaridrott är det viktigt att vi "håller ihop" gänget även under vintern. Några tävlar i andra idrotter, men det är ändå viktigt att vi ses ibland. Då är det viktigt med Ungdomarnas vinterbad och så småningom också Julfesten 15 december.

Träning kommer också att bedrivas. Om du inte varit med på Sprintorienteringarna på torsdagarna ska du absolut prova. Härligt helt enkelt!

Ungdomarnas vinterbad 21-22 nov

- Fredag 21 november är det dags för ungdomarnas vinterbad. Efter aktiviteter på fredagen sover vi över och fortsätter på lördagen.
- Vi börjar med bowling. Samling vid bowlinghallen 16.45 (vi spelar 17-18.)

Där är det roligt om föräldrar och andra AOK:are är med.

- Efter bowlingen åker vi till Tråbacken och äter en festlig middag.
- Då vi är mätta och belåtna är badtunnan klar att användas (glöm inte baddräkt!).
- Dags för lite lekar och aktiviteter innan vi sover i aktivitetsrummet.
- Då vi vaknar äter vi frukost i klubbstugan.
- Kl 10 kör vi en rolig orienteringstävling i närområdet.

Här vill vi återigen ha föräldrar och andra AOK:are med!

- **Ingen kostnad. Icke ungdomar betalar sin bowling själva.**
- **Anmäl Dig genom kommentar på hemsidan eller till Maria 073-7038797 (gärna SMS).**

Tråbackstorsdagar

Rolig fartfylld orientering med pannlampa på torsdagar!

Under hösten har vi kört lite rolig orientering för ungdomar och andra intresserade. Mycket lyckat, vi fortsätter med liknande varianter så länge vädret är någorlunda.

Vi kör oavsett väder. Klä dig bara varmt. Jättebra om föräldrar också hänger med, skaffa bara en lampa och kör!

Pannlampor

Avesta Digital TV-service har sponsrat med 10 pannlampor som får lånas företrädesvis av ungdomar.

Missa inte fikat!

Tråbackstorsdagarna innefattar också det gemensamma fikat i klubbstugan till självkostnadspris. Ta alltså med dig ombyte och utnyttja dusch och bastu så att du kan vara kvar på fikat. Vissa torsdagar blir det också något program. Håll ögonen på hemsidan.

Nattorientering och löpning på tisdagarna

Under hösten har Lars Lundén och andra ordnat jättetrevliga nattträningar. De fortsätter så länge vädret tillåter.

Mycket trevligt initiativ som redan gett ett fantastiskt resultat.

Vi behöver alla hjälpas åt med ideer för att få en bra verksamhet för alla medlemmar.

Skidåkning

Det går jättebra att åka skidor från Tråbacken. El-ljusspåret har anslutning till klubbstugan. Kompletta skidutrustningar av bra klass finns för utlåning. Ungdomarna har förtur!

Ungdomsgruppen

Maria Strömberg 575 89, Thomas Nyberg 586 48, Johan Wanner 591 69, Hansi Kraus 519 90, Ola Jernström 070-5955166 och Johan Blixt 070-5362682.