



OK Älgens nybörjarkurser för vuxna

Speciellt anpassade för de som vill bli bättre på FRISKA GRUMS

Orienteringsklubben Älgen bjuder in till nybörjarkurs i orienteringsteknik.

Kursen är till för dig som inte tidigare orienterat men kanske provat på exempelvis FRISKA GRUMS. Orientering är sporten där du kombinerar fysisk ansträngning med ett intensivt tankearbete – själva orienteringstekniken.

En spännande kombination som har lockat, och fortsätter att locka, utövare.

För att bli bra orienterare måste du behärska båda delarna. Denna kurs ger dig möjligheterna att lära dig mer om, träna på och utveckla din orienteringsteknik.

Efter genomgången kurs:

- ✓ *Är du säkrare på att ta orienteringskontroller i skogen*
- ✓ *Hittar du kontrollerna snabbare*
- ✓ *Känner du dig tryggare att vistas i skogen med karta och kompass*
- ✓ *Har du möjlighet att ta svårare kontroller*

Info:

- ✓ Kursen genomförs som kvällskurs under 5 tillfällen med samling vid Älgenstugan.
- ✓ Varje tillfälle varar under ca 90 minuter.
- ✓ Det kommer att vara både teori inför dagens övning samt en praktisk övning som leds av en erfaren orienterare.
- ✓ Varje tillfälle avslutas med en slät kopp kaffe i Älgenstugan, då vi summerar dagens övning.



Helena Jansson, VM - 2 guld - 5 silver - 5 brons

Samlingsplats är Älgenstugan

<http://kartor.eniro.se/m/ndVws>

Lämplig klädsel för utomhusvistelse

Ta med kompass ni som har.

Kurskostnad 150 kr, då ingår medlemskap i OK Älgen.

Kurstillfällen är 6:e maj, 13:e maj,
20:e maj, 27:e maj & 3:e juni

För mer info besök okalgen.se eller
ring Jeanette 0739-41 57 85