



# Grundkurs i orientering för vuxna och ungdomar

För dig som vill lära dig hitta i skogen och pröva en jätterolig motionsform som passar alla åldrar.

Tre teorikvällar i KOK:s klubbstuga Hultet.

Praktik: Eftersom det är mörkt på kvällarna i oktober rekommenderar vi även vuxna att delta på ungdomsträningarna som sker varje måndag t.o.m. 5 oktober. Där finns det banor med olika svårighetsgrad och praktiska övningar där erfarna orienterare coachar.

<https://www.kristinehamnsok.nu/Nyheter/KOK-nyheter/ungdomstraningarunderhosten/>

För vem: Från 12 år, inga förkunskaper krävs. Max 10 deltagare.

När: Måndag 12 oktober kl 18-21 Teori 1

Måndag 19 oktober kl 18-21 Teori 2

Måndag 26 oktober kl 18-21 Teori 3

Kursavgift: 100 kr om du redan är medlem i Kristinehamns OK. Inkluderar kursbok, lån av utrustning och fika. Du kan annars ansöka om medlemskap i samband med kursen.

Anmälan: Senast 5 oktober 2020 till: [elisabet.falemo@telia.com](mailto:elisabet.falemo@telia.com)

OBS! begränsat antal deltagare!

Arrangör: Kristinehamns OK

