

INTENSIVKURS INFÖR ORIENTERINGSSÄSONGEN

RIKTAR SIG TILL UNGDOMAR 8-14
ÅR SAMT VUXNA NYBÖRJARE!



KOM IGÅNG OCH TESTA DIN
FÖRSTA TÄVLING ELLER FÅ EN
BRA START IN I
TÄVLINGSSÄSONGEN 2020!

SYFTE: 5 söndagar under mars månad finns möjligheten att intensivstarta orienteringsåret 2020. Dessa träningar riktar sig främst till OK Hällens ungdomar 8-14 år samt vuxna nybörjare. (men är öppen för alla som vill vara med och du behöver inte vara med i klubbens ordinarie verksamhet sedan tidigare). Det kommer att finnas orienteringsövningar inom svårighetsgrad vit, gul och orange.

Träningarna kan användas för att komma igång med orienteringen inför tävlingssäsongen eller för att lära sig grunderna inför vårens fortsatta program och aktiviteter. Ungdomsledare och andra ledare från klubben finns med för att lära ut, följa upp och informera.

ANMÄLAN: Vi ser gärna att man anmäler sig för att vara med under hela programmet men självklart går det också att anmäla sig till enstaka tillfällen. Anmäl genom att fylla i formuläret på www.okhallen.se/intensivkurs senast torsdagen innan tillfället. Lägg också in en kommentar till nyheten. Frågor till Per Öberg, persan77@hotmail.com

PROGRAM:

1 mars Samling friluftsgården kl. 13.00, därefter 5 min bilresa till Nölsta. Level-slingor.

8 mars Samling friluftsgården kl. 13.00, därefter 20 min bilresa till Husbymalmen. Samling på plats 13.20 för de som vill. Slingor med olika längder.

15 mars Samling friluftsgården kl. 10.00. Träning i närområdet.

22 mars Samling friluftsgården kl. 08.30. Bilresa till Järna där vi deltar i Öppna motionsklasser på en tävling. (de som önskar kan springa tävlingsklass). Vi avslutar med gemensam lunch på Hamburgerrestaurang för de som vill!

28-29 mars Säsongspremiär med orienteringstävlingar både lördag och söndag i Buskhyttan. Söndagen prioriteras för ungdomar som väljer en av dagarna då det då är stafett där vi hoppas på flera ungdomslag!