



Frölunda OL inbjuder till

Nybörjarkurs i orientering för vuxna

vid sin klubbstuga vid Sisjön 26–28 april 2019

Frölunda OL ordnar en intensivkurs i orientering för vuxna nybörjare. Även äldre ungdomar (16 år och uppåt) är välkomna. Vi kommer att börja med grunderna, träna på olika orienteringsmoment i skogsterräng och när kursen är slut ska deltagarna kunna anmäla sig och delta i orienteringstävlingar.

Fredag 26/4 kl 17-20.30

Vi diskuterar vad orientering egentligen är. Vi går igenom grundläggande teori om kartan, karttecken, kartskala, kompass, kläder och skor osv.

Vi ser till att det finns något att äta när ni kommer och under kvällen tar vi en kartpromenad i skogen runt klubbstugan.

Lördag 27/4 kl 9-17

Vi ägnar hela dagen åt att gå igenom olika moment i orientering i teorin och praktiserar dem sedan i skogsterräng. Vi tränar på vägval och begrepp som ledstänger, ”sista säkra”, förlänga, förenkla, passa kartan, tumgrepp mm. Efter varje moment så analyserar och diskuterar vi vad vi lärt oss.

Mitt på dagen blir det lunch i klubbstugan, och vi avslutar dagen med en fika.

Söndag 28/4 kl 9-12.30

Vi förbereder oss för och genomför en tävling med allt vad det innebär – hitta tävlingar på nätet, anmäla sig, klasser och svårighetsgrader, startprocedur, stämplingsförfarande, målgång, resultat mm. Och givetvis så släpps deltagarna ut på en ”tävlingsbana” anpassad till rätt nivå.

Vi analyserar loppet och avslutar med fika.

Anmälan görs till olkurs@frolundaol.se gärna före påsk, men senast den 23/4..

Kursen kostar 750 kr (500 för medlemmar) och då ingår medlemskap för 2019 i Frölunda OL, fika alla tre dagarna och lunch på lördagen. Ömma kläder och löparskor som tål att bli blöta och leriga är allt deltagarna behöver ha med sig. Samlingspunkten är vår klubbstuga på Sisjövägen 603 (hållplats Askims Svartmosse) där det finns omklädningsrum och dusch.

Mer info? Maila olkurs@frolundaol.se eller ring Lennart (076-1010503) eller Calle (0723-716081).

Välkomna till tre intensiva dagar med orientering!

