



Välkommen till Frölunda OL!

## NYBÖRJARKURS I ORIENTERING

- för dig 8-12 år



I slutet av mars drar årets nybörjarkurs igång! Under lekfulla former provar vi på hur det är att orientera och lär oss om karta och kompass. Se till att ta på dig oömma kläder, långa byxor och gympaskor då vi kommer att springa och ha roligt både på stigar och i skogen.

Vi ses på tisdagar kl 18 vid vår klubbstuga vid Sisjön dagarna 27/3, 10/4, 17/4, 24/4 och den 8/5. Efter kursen är du varmt välkommen att vara med i våra ordinarie ungdomsträningar utan extra kostnad – samma tid, samma plats!

Är du nyfiken på hur det är att tävla hjälper vi dig att pröva på detta i samband med Vårserien, ett antal tävlingar i Göteborgsområdet riktat särskilt mot barn och ungdomar.

### Anmälan

Anmälan görs till [nyborjare@frolundaol.se](mailto:nyborjare@frolundaol.se) senast den 20 mars, begränsat antal platser. Har du frågor skicka ett mail eller kontakta Katarina Borne 0766-186522.

Nybörjarkursen kostar 400 kr och ger fem kurstillfällen, boken 'Full koll 1 – från grön till gul' och en t-shirt. Alla som går kursen behöver också vara medlemmar i klubben vilket kostar 250 kr per person och år.

Du som förälder eller annan vuxen bör också vara med och hjälpa till att "skugga" barnen i skogen. På köpet får du själv en liten introduktion i orientering – sporten för alla åldrar! Träningen slutar kring kl 19.30 med gemensam fika i klubbstugan.

Gå gärna in på vår hemsida <http://www.frolundaol.se> för mer info.

Hoppas vi ses,

Ungdomsledarna Frölunda OL

