

# Nybörjarkurs i orientering 2018



Orientering är en av få sporter där hela familjen, gammal som ung, duktig som nybörjare, kan utöva en sport på sina egna villkor. Till en början tävlar du mot dig själv, tar en enkel direktbana och tar dig runt. Efter ett tag börjar du löpträna kontinuerligt och känner att huvudet hänger med bättre. Efter tag kommer du successivt att välja svårare och mer utmanande banor. Och till slut hittar du vänner, jämnåriga som du finner gemenskap med och kanske tävlar emot. Orientering är en individuell sport där vi ofta tävlar lika mycket som vi tränar. Tävlar gör vi oftast i närområdet, men är du riktigt intresserad så tävlar du jorden runt.

## Nybörjarkurs

Under tre tillfällen i vår lär vi oss kartans uppbyggnad, karttecken, kompass och olika orienteringsmoment. Vi fokuserar främst på att komma ut och springa själva. Ta på dig heltäckande oömma kläder (t.ex. tajts) och tränings skor. Ta gärna med en kompass om du har en. Under och efter genomförd nybörjarkurs finns det möjlighet att träna på de veckovisa Veckoturspassen som arrangeras i Gävle med omnejd. Du väljer då en bana efter din egen färdighet, som du springer själv eller tillsammans någon kompis. En stämpingspinne (så kallad Sportident) kan du låna på plats.



**Kurstillfällen:** 15/5, 22/5, 29/5

**Tid:** kl. 18-19

**Ledare:** Patrik Ottoson, Martin Forslund

**Plats:** GOK-stugan

**Kostnad:** 300 kr (kurs ingår i avgift för Skogslek och föräldrar till ungdomar i Grön-Svart grupp)

**Veckoturen:** varje onsdag, 40 kr, starttid kl. 17.00-18.30, <http://idrottonline.se/GavleOK-Orientering/Motion/veckoturen-motionstraningsserie>

## Infrastrukturen kring sporten

Det är inte helt lätt att förstå en sport som man aldrig utövat. Därför går vi även igenom hur tävlingar och träningar fungerar. Alltifrån sportidentpinne, "gå-fram-tid" och TC till kläder, utrustning, vinterträningar och klassindelningar. Kort sagt, vi försöker ge dig en första knuff i ryggen till ett roligare liv i skog och mark.

## Anmälan

Skicka helst ett mejl till [patrik.ottoson@gmail.com](mailto:patrik.ottoson@gmail.com) före 10 maj så får jag en uppfattning om hur många som är intresserade. Det går att ansluta på plats. Mer information erhålls på [www.gok.se](http://www.gok.se).