



Nybörjarkurs i orientering för vuxna

Kalmar OK i samarbete med Smålandsidrotten, inbjuder till introduktionskurs samt fortsättningskurs i orientering för vuxna. Vid fyra tillfällen kommer vi gå igenom grunderna i orienteringssporten.

Kursen vänder sig till vuxna och ungdomar över 15 år som vill lära sig att orientera och kommer att ge dig som deltagare grundläggande kunskaper i att hantera karta/kompass och kunskaper om hur sporten orientering fungerar. **Vi tar emot max. 15 personer** på denna kurs, så anmäl dig snabbt. Först till kvarn gäller.

Fortsättningskursen vänder sig till dig som redan gått nybörjarkurs och vill fördjupa dig i sporten med ytterligare teknikträning.

Kurstillfällen: 4 måndag-kvällar mellan kl. 18:00-c:a 19.30

Start: Måndag 24 augusti kl. 18.00

Samling: Kalmar OK's klubbstuga – Tingbystugan, väster om Smedby samhälle.

Utrustning: Kom ombytt för uteaktivitet och varma överdragskläder. Löparskor är lämpligt att ha på fötterna. Hela kursen kommer hållas utomhus oavsett väderlek.

Kostnad: 500 kronor inklusive kursmaterial och medlemskap i Kalmar OK för 2020. För dig som redan är medlem i klubben är kostnaden 200 kronor. Inbetalas på **Kalmar Ok's Bg 950-1230** eller **SWISH** till **1236099972** (Kalmar OK) i samband med anmälan. Märk betalningen "vuxenkurs 2020".

Kursmaterial: "Hitta rätt – en introduktion till karta och kompass". Klubben lånar ut kompass och Sportident-pinne (används för att "stämpla" vid kontrollerna) för de som inte har egna.

Anmälan: Senast 15 augusti till tigerlotta@yahoo.se (alt telefon 070-5589386) för nybörjarkursen och mats.g.soderberg@gmail.com för fortsättningskursen (alternativt telefon 072-5226134). Ange namn, personnummer (för medlemsregistret), telefonnummer och mejladress vid anmälan.

Övrig info: Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer för att undvika smittspridning. Därför är hela kursen utomhus och maxantalet deltagare är 15 pers. Tyvärr kan vi inte använda Tingbystugan för omklädning, dusch eller fika. Är du det minsta lilla sjuk eller hostig får du stå över den gången.

Välkomna!