

Träna med OK Kåre

Är du nyinflyttad i Falun och vill träna orientering? Kom och träna med oss!

Vill du byta till OK Kåre i tävlingsammanhang är du självklart mer än välkommen, det är dock inget krav för att vara med på våra träningar. För att representera OK Kåre på tävling betalar du 900 kronor per år, som träningsmedlem i OK Kåre betalar du 500 kronor per år, för mer info om inbetalning se "avgifter" på hemsidan.

Vi har träningar för alla från 17 år och uppåt, både orienteringsteknik och konditionsträningar i form av till exempel löpintervaller och distanslöpning. Svårigheten på orienteringsträningarna är svart nivå. Träningarna är oftast förlagda till tisdagar klockan 18:00. Kåre är även med i ett regionalt träningsamarbete med andra klubbar i Falun och Borlänge. I kalendern här på hemsidan läggs gällande stomprogram för Kåreträningar och regionala träningar upp. Mer detaljerad information om träningarna kommer löpande ut i facebookgruppen "OK Kåre".

Hoppas vi ses!

/Träningskommittén för elitsektionen