



# Vil du lære deg orientering?



Er du bosatt i Hamar eller i Ringsaker og har lyst til å lære deg orientering? Vang OL og Ringsaker OK arrangerer nybegynnerkurs i orientering.

**Tid: 4 Tirsdager fra 6.mai kl. 18.00-19.15**

**Sted: Stavsberg Skole**

**Aldersgrupper: 6-9 år, 10-14 år og 15 år ->**

*Fokus på mye lek, høy fart og orientering på nybegynnernivå.*

Du vil lære deg å forstå hva et kart viser og hva et kompass hjelper til med.

## Utstyr

Joggesko og tøy som er gode å bevege seg i. Drikkeflaske.

De yngste kommer til å være på skoleområdet og ha fokus på lek med kart, mens de eldre vil løpe både på og litt utenfor stier med kart i skogen. Vi anbefaler at foreldre blir med og lærer orientering (mulig som deltager i gruppe 15 år-> ).

Påmelding gjøres på: <https://forms.office.com/e/NDPnJCrkK>  
Påmeldingsfrist fredag 2. mai og kurset er gratis å delta på. Maksimalt 30 plasser.  
Kontaktperson: Ove Haugereid, 97667655, ove.haugereid@inn.no



Det er ingen forutsetning med orienteringskunnskap før nybegynnerkurset.

## Informasjon om klubbene og annen aktivitet:

Hver torsdag har klubbene treninger sammen fra ulike steder. Her er det fint om man har noe orienteringserfaring fra før. Informasjon om dette se [www.vangol.no](http://www.vangol.no) og [www.ringsaker-orientering.no](http://www.ringsaker-orientering.no). Lederne på nybegynneropplegget er godt kjent med orienteringsaktivitetene i nærområdet og veileder gjerne.



På [www.o-skolen.no/introkurs](http://www.o-skolen.no/introkurs) kan du lære om orientering på nett.  
Stolpejakten er også en fin introduksjon til orientering, informasjon om vårens stolpejakt kommer på <https://stolpejakten.no/> .

Vang orienteringslag og Ringsaker orienteringsklubb ønsker velkommen!