

Vil du lære deg orientering?

Vi tilbyr nybegynnerkurs for alle barn,
ungdommer og foresatte.



Vang OL, Ringsaker OK og Hamar OK arrangerer nybegynnerkurs i orientering. Du vil lære deg å forstå hva et kart viser og hva et kompass hjelper til med.

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

Sted: Ingeberg Skole

Onsdager kl 18-19.15

Aldersgrupper: 6-8 år, 9-14 år og 15 år ->

| | |
|-----------|-------------------|
| 8. April | Nybegynnerkurs |
| 15. April | Nybegynnerkurs |
| 22. April | <i>Mjøs-O cup</i> |
| 29. April | Nybegynnerkurs |
| 6. Mai | Nybegynnerkurs |

Utstyr

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

Påmelding

Påmelding gjøres på: <https://forms.office.com/e/nDLMAhqu7u>

Påmeldingsfrist torsdag 26. mars og kurset er gratis å delta på. Maksimalt 30 plasser.

Kontaktperson: Sofie Johansson, 41270604, sofiejohansson_85@hotmail.com



Onsdag 22. april

Det er ikke nybegynnerkurs denne dagen, men vi vil gjerne ta dere med på et lavterskel barn- og ungdomsløp i Brumunddal, Mjøs-o cupen. Her finnes det løyper for alle nivåer, men kun for barn og ungdommer. Vi hjelper til med påmelding og oppfølging på løpet og har felles oppvarming/lek som på nybegynnerkurset. Dette er et frivillig tilbud.

Hva skjer etter kurset?

Bli med oss på treninger videre. 6-10 år fortsetter med treninger på onsdager. 11-20 år har treninger på tirsdager og på torsdager er det trening/treningsløp for alle aldre. Se mer informasjon på klubbens hjemmesider.

På www.o-skolen.no/introkurs kan du lære om orientering på nett.

Stolpejakten er også en fin introduksjon til orientering, informasjon om vårens stoppejakt kommer på <https://stolpejakten.no/>.



Vang OL, Ringsaker OK og Hamar OK ønsker velkommen!