

Frölunda OL:s nybörjarkurs i orientering för vuxna och ungdomar våren 2021



När: Fyra tisdagskvällar från 11 maj till 1 juni 2021

Tid: Kursen startar kl 18.00 och pågår till ca 19.30

Plats: Utomhus i skogen runt Sisjön. Samling vid Frölunda OL:s klubbstuga, Sisjövägen 603, Askim.

För vem? Kursen är riktad till vuxna, samt ungdomar äldre än 14 år. Såväl rena nybörjare som ni som har orienterat en del men vill förbättra orienteringstekniken är välkomna att anmäla er. Kursen kommer att genomföras utomhus i smågrupper om max 7 deltagare och 1 ledare per grupp. Om fler anmäler sig än vad vi har möjlighet att ta emot, prioriteras de som redan är medlemmar i Frölunda OL.

Aktiviteter: Vid kurstillfällena kommer orienteringsteori och praktik att varvas. Kursdeltagarna kommer också att få hemuppgifter i form av digitala teorilektioner. Det sista tillfället den 1 juni är i form av en träningstävling, med riktig start- och målprocedur, samt tidtagning.

Kostnad: Deltagande i kursen kostar 450 kr och inkluderar medlemskap i Frölunda OL för år 2021 (värde 250 kr). För deltagare som redan är medlemmar kostar kursen 200 kr.

Efter kursen: Efter kursen är man välkommen att delta i klubbens ordinarie verksamhet. Denna inkluderar: Tisdagsträningar med orientering, skogsintervaller eller trail-löpning. Torsdagsträningar med orientering eller under vintersäsongen styrketräning, samt helger med tävlingar eller träningar. Som klubbmedlem bidrar man också i klubbens verksamhet genom att hjälpa till vid olika arrangemang efter förmåga.

Intresseanmälan: Om du är intresserad av att delta i denna orienteringskurs ska du fylla i nedanstående google-formulär:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeOB-Z59QFAWAvocRRNr5kGMbQFyrs4SFduqDenhvzcx-CH9q/viewform?usp=sf_link

Vi kommer att meddela om du har kommit med på kursen så snart som möjligt, men senast två veckor innan kursstart.

Välkomna önskar ledarna Anna Kalmeus, Thomas Borne och Anna Martner