



Frölunda OL inbjuder till

# Nybörjarkurs i orientering för vuxna

vid sin klubbstuga vid Sisjön oktober 2022

Frölunda OL ordnar en intensivkurs i orientering för vuxna nybörjare. Även äldre ungdomar (16 år och uppåt) är välkomna. Vi kommer att börja med grunderna, träna på olika orienteringsmoment i skogsterräng och när kursen är slut ska deltagarna kunna anmäla sig och delta i orienteringstävlingar.

## Lördag 1 oktober kl 9-17

Presentation av ledare och kursdeltagare över en kopp kaffe eller te. Vi diskuterar vad orientering egentligen är samt går igenom grundläggande teori om kartan, karttecken, kartskala, kompass, kläder och skor osv.

Vi tar en kartpromenad i skogen runt klubbstugan i mindre grupper med ledare.

Vi går igenom grundläggande orienteringsmoment och praktiserar sedan dessa på banor i skogsterräng i mindre grupper med ledare. Vi tränar på vägval och begrepp som ledstänger, "sista säkra", förlänga, förenkla, passa kartan, tumgrepp mm

Mitt på dagen blir det lunch i klubbstugan, och vi avslutar dagen med en fika.

## Lördag 15/10 kl 9-17

Vi repeterar och fördjupar olika moment i orientering i teorin och praktiserar dem sedan i skogsterräng. Vi ger oss ut på en orienteringsbana i mindre grupper med ledare.

Vi går igenom hur man kan hitta tävlingar på nätet, anmäla sig, klasser och svårighetsgrader, startprocedur, stämplingsförfarande, målgång, resultat mm. Vi gör en praktisk övning i närheten av klubbstugan med stämplingssystemet Sport Ident

Mitt på dagen blir det lunch i klubbstugan, och vi avslutar dagen med en fika.

## Lördag 22/10 kl 9-13.30

Vi förbereder oss för och genomför en tävling, GMOK:s Höstmedel där var och en deltar på öppen bana anpassad till rätt nivå i grupp eller på egen hand. Vi analyserar loppet och den som önskar köper en fika i Markan.

Anmälan görs till [olkurs@frolundaol.se](mailto:olkurs@frolundaol.se) senast den **26/9**. Observera dock att antalet platser är begränsat; plats tilldelas i anmälningsordning.

Kursen kostar 1000 kr (750 för medlemmar) och då ingår medlemskap för 2022-23 i Frölunda OL, fika och lunch de två första lördagarna samt startavgift i GMOK:s tävling. Ömma kläder och löparskor som tål att bli blöta och leriga är allt deltagarna behöver ha med sig. Samlingspunkten är vår klubbstuga på [Sisjövägen 603](#) (hållplats Askims Svartmosse) där det finns omklädningsrum och dusch. Samlingsplats för tredje träffen meddelas 15/10.

Mer info? Maila [olkurs@frolundaol.se](mailto:olkurs@frolundaol.se) eller ring Lennart (073 – 466 1455), Mimmi (0727-190907) eller Calle (0723-716081).

Välkomna till tre intensiva dagar med orientering!

[www.frolundaol.se](http://www.frolundaol.se)

