



Frölunda OL inbjuder till

Nybörjarkurs i orientering för vuxna

vid sin klubbstuga vid Sisjön september/oktober 2023

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 och träna på olika orienteringsmoment i skogsterräng med målen att behärska orientering även vid sidan av stig och att klara en orienteringsbana på medelsvår nivå. Kursen är uppdelad på tre tillfällen:

Tillfälle 1: Lördag 23 september kl 9-17

Inleds med 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.

Dessutom går vi igenom grundläggande orienteringsmoment och praktiserar 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.

Tillfälle 2: Lördag 14 oktober kl 9-17

Vi repeterar och fördjupar begrepp från tillfälle 1, går igenom vad en kontrollbeskrivning är och praktiserar sedan i skogsterräng genom att ge oss ut på en orienteringsbana tätt uppföljda av 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 stämplingsystemet SportIdent.

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

Tillfälle 3: Lördag 21 oktober kl 9-13.30

Vi förbereder oss för och genomför en tävling, GMOK:s Höstmedel, där var och en deltar på en så kallad öppen bana med individuellt val av nivå. Vi analyserar loppet och den som önskar köper en fika i Markan.

Anmälan görs till olkurs@frolundaol.se senast den **15/9**. Observera dock att antalet platser är begränsat; plats tilldelas i anmälningsordning.

Kursen kostar 1000 kr (750 för medlemmar) och då ingår medlemskap i Frölunda OL för återstoden av 2023, 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 för tillfälle 1 och 2 är vår klubbstuga på [Sisjövägen 603](#) (hållplats Askims Svartmosse) där det finns omklädningsrum och dusch. Samlingsplats för tillfälle 3 meddelas vid tillfälle 2.

Mer info? Maila 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

