



OK Tranan bjuder in till

# ORIENTERINGSKURS för VUXNA

Orientering är en sport som kan utövas av alla åldrar hela livet, därför vill vi nu bredda vår verksamhet och välkomnar fler äldre ungdomar och vuxna till vår verksamhet.

Kursen vänder sig till dig som är 13 år eller äldre, särskilt välkomna är föräldrar till barn som är eller vill börja vara med i klubbens verksamhet.

Du kommer att få lära dig grundmomenten i orientering och kommer efter kursen att klara av en orienteringsbana på egen hand.

## Kurstillfällena:

Torsdagar: 11, 18 och 25 april kl 18.00-19.30 på Hagatorpet

Lördag 27 april: Valhyltan, Tranemo, ca kl 09.30-12.00

## Kursinnehåll

- Hur man förstår en orienteringskarta, kartans färger och karttecken
- Hur man passar kartan och använder en kompass
- Hur man genomför en orienteringsbana, att välja och planera väg
- Digital teknik: stämpling med sportIdent, orienteringstjänster på nätet.
- Delta på Tranträffen och springa en bana

## Kostnad:

150:- om du är/blir medlem.  
300:- för icke medlemmar, efter avslutad kurs väljer du om du vill bli medlem och betalar då ½ priset på medlemskap för 2024 (=150:-)  
Begränsat antal deltagare.

Efter kursen är du välkommen att fortsätta delta i klubbens verksamhet.

Anmälan och frågor: Senast 4 april till: kristina.t.nilsson@gmail.com,  
tel 073-378 88 51