



ORIENTERINGSKURS FOR VOKSNE 9. + 14. MAI

- Har du lyst å lære å bruke kart og kompass?
- Få mer glede av mosjons- og treningsturene i nærmiljøet og i skogen?

Gjerdrum o-lag inviterer til et introduksjonskurs over 2 kvelder. Målgruppen er voksne (fra 16 år og eldre).

Kurset er gratis og krever ingen forkunnskaper. Du må like å ferdes i skogen, gående eller løpende.

Læringsmålet er grunnleggende kartferdigheter i orientering: Kartsymboler og farger, orientere kartet, følge ledelinjer, bruk av kompass mm.

Vi starter inne første kvelden, deretter ute med praktiske øvelser. Kveld to blir praksis ute i skogen.

Inndeling i små grupper med veiledning av erfaren instruktør. Ta på joggesko og klær for uteaktivitet.

Begrenset plasser: Maks 25 personer

VILT, VAKKERT OG RÅTT

Forhåndspåmelding innen 2.mai:

<http://gjerdrumorientering.idrettenonline.no/events/p/1000028436/orienteringskurs-for-voksne>

Spørsmål kan sendes til lenekinneberg@gmail.com

Klar for å prøve mer orientering etter kurset?

Gjerdrum o-lag tilrettelegger tur-orientering og Stolpejakt som et mosjonstilbud for alle. Et par mandager i mai og juni blir det treningsløyper i skogen og onsdager arrangeres det treningskarusell i samarbeid med Raumar Orientering som o-laget er en del av. Mer info gis på kurset.