



TJALVE
NORRKÖPING

Intensivkurs i Orientering

För dig som vill ta det *ultimata* steget
utanför din vanliga löprunda och
gärna får lite lera under skorna!

När: **3-4 maj** **Grundkurs**
 7 maj **Prova på en orienteringsträning**
 8 maj **Prova på en orienteringstävling**

För vem Från 17 år, inga förkunskaper krävs

Innehåll och tider **Fredag 3 maj kl. 17.30-20.00 och Lördag 4 maj 09.00-17.00**
Teori varvas med praktiska övningar utomhus.
Till din hjälp finns erfarna orienterare.

Tisdag 7 maj 17.00-ca 19.00

Besök på en NOK- orienteringsträning där vi provar en orienteringsbana på egen hand eller i grupp.

Onsdag 8 maj ca 16.30-20.30

Besök på en orienteringstävling utanför Ljungsbro där vi provar en orienteringsbana på egen hand eller i grupp.

Var: **Fredag - Lördag** Tjalvegården, Norrköping
Tisdag och onsdag Gemensam resa till aktuellt tränings- och tävlingsområde

Avgift: **800 kr** (500 kr för medlemmar i Tjalve IF Norrköping)
Kursavgiften inkluderar kursmaterial, lån av utrustning, fika och lunch på fredag och lördag.
Startavgift på tisdag och onsdag.

Anmälan: Senast 22 april 2019 till anita@tjalve.nu
Obs! Begränsat antal deltagare.

Mer info: Kontakta anita@tjalve.nu

Arrangör: Tjalve IF Norrköping - Orientering

Välkommen med din anmälan!