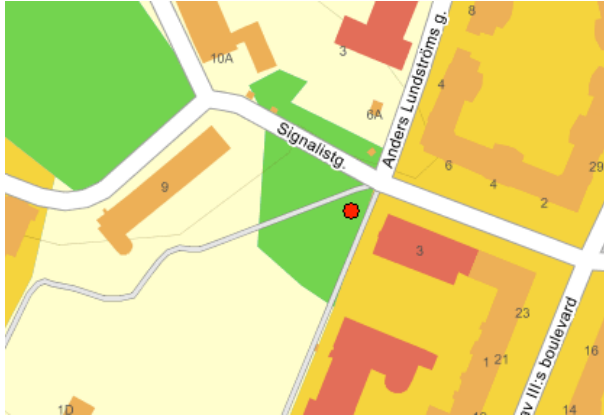


Nybörjarkurs

Program oktober

Nu börjar det bli riktigt mörkt på kvällarna så vi blir tvungna att start ½ timme tidigare. Hinner du inte till 17:30 så är du välkommen senare.



Måndag 1/10 17:30 Frösunda

Ungdom: Rolig sprintorientering. Träning på att passa kartan.

Vuxna: Sprintorientering.

Samling: Lekplatsen mellan SIPRI och Anders Lundströms gata.

Måndag 8/10 17:30 Råstaparkhallen

Ungdom: Orienteringsbana + karteckenpussel

Vuxna: Orienteringsbana

Måndag 15/10 17:30 Råstaparkhallen

Ungdom: Enkel nattorienteringsbana, medtag ficklampa.

Vuxna: Enkel nattorienteringsbana, medtag ficklampa.



Och sedan...

Ungdom	Vuxna
<u>November</u> Då hoppas vi att du kan delta på något som heter Nordcupen. En liten ungdomstävling som går på lördagar 27/10-1/12. Mer information i mitten av oktober.	<u>November</u> Helgen 10-11 november tar vi gärna med dej på en tävling i Stockholm där du kan prova på att springa en motionsbana. lördag 24 november kan du följa med ut på en motionsorientering.
<u>December</u> Ingen träning. Den 9/12 är du välkommen att delta på en liten klubbävling som heter Skinkloppet. Inbjudan på vår hemsida.	<u>December</u> Ingen träning. Den 9/12 är du välkommen att delta på en liten klubbävling som heter Skinkloppet. Inbjudan på vår hemsida.
<u>Januari</u> – Under vintern kommer vi att träna på något som heter Vinterserien på söndagar och kanske även ha teori och enklare orienteringsövningar någon vardagkväll. Mer information senare.	<u>Januari</u> – Under vintern kommer vi att träna på något som heter Vinterserien på söndagar och kanske även ha orienteringsträning någon vardagkväll. Mer information senare.