



Kurs i orientering för ungdom 2016

Vi inleder höstens orienteringsträning torsdagen de 25 augusti

Under augusti-oktober tränar vi på olika ställen i Solna och Sundbyberg. Vi varierar mellan vanliga orienteringsbanor att träna på och teknikträningar där vi tränar speciella saker. Träningarna är anpassade för att passa både nybörjare och de som varit med ett tag.

Program augusti-oktober

Torsdag 25 augusti – Ursvik 18:00-19:00

Torsdag 1 september – Ursvik 18:00-19:00

Torsdag 8 september – Hagaparken 18:00-19:00

Torsdag 15 september – Bergshamra 18:00-19:00

Torsdag 29 september – Skytteholm (sprint) 18:00-19:00

Torsdag 6 oktober – Äppelparken i Frösunda (mörkerorientering) 19:00-20:00

Detaljerad information om samlingsplats och tid läggs ut på klubbens hemsida www.solnaok.se några dagar innan träningen.

Program november-december

På lördagar under sena hösten så deltar vi på Nordcupen, en rolig serie ungdomstävlingar som passar både nybörjare och de som varit med ett tag. Datum för Nordcupen är:

Lördagarna 29 oktober, 12 november, 19 november, 26 november och 3 december.

Program under vintern

Under januari-mars samlas vi i Råstaparkhallen på torsdagar för att teori om kartan och hur man orienterar. Vi varvar teorigenomgångar med praktiska övningar. Vi håller mest till inomhus eftersom det är mörkt på kvällarna under vintern men vi kommer också att genomföra några övningar utomhus. Tag därför på dig kläder för att vara ute och ta med en ficklampa. Samling vid alla träningar klockan 18:00.

Anmälan

Anmäl dig till 0737-26 60 30 eller orientering@solnaok.se och ange namn, adress, telefonnummer, födelsedatum samt mailadress! Gärna även hur mycket du kan om orientering. Har du tidigare varit med på klubbens orienteringskurser så räcker det med namn. Det är bra om du som är nybörjare är så gammal så att du kan läsa men det är inget krav.

Tänk på att det kan vara blött och lerigt på marken, så ta inte finaste skorna! I övrigt gäller bekväma kläder du kan röra dig i utomhus.

Är du medlem i klubben så kostar det ingenting. Är du inte medlem så är kostnaden 100 kronor som betalas första gången du kommer och tränar.

Detaljerad information om varje träning publiceras på klubbens hemsida www.solnaok.se några dagar innan träningen och mailas också till alla anmälda.

Välkommen önskar Solna orienteringsklubb!