



Nu är det dags att anmäla sig till vårens vuxen-nybörjarkurs i orientering!

Orientering är en idrott som passar de flesta, både dig som tycker om att vara ute i naturen och röra på dig och dig som kanske redan är van löpare men vill utmana dig själv ytterligare genom att följa en karta.

Vad: Praktiska orienteringsövningar varvas med teori och kartkunskap.

För vem: Kursen riktar sig till dig som är 17 år eller äldre, inga förkunskaper krävs.

Första tillfället är inomhus (teori), då behöver du inte vara ombytt för rörelse utomhus. Vid resterande 3 st tillfällen behöver du vara ombytt, då vi är utomhus hela tiden.

När:	Tillfälle 1, start:	Onsdag 26 april kl 18.00 - ca 19:30, inomhus.
	Tillfälle 2:	Onsdag 3 maj kl 18:00 - ca 19:30, utomhus.
	Tillfälle 3:	Onsdag 10 maj kl 18:00 - ca 19:30, utomhus.
	Tillfälle 4:	Onsdag 17 maj kl 18:00 - ca 19:30, utomhus.

Efter kursen finns möjlighet att fortsätta i vår ordinarie verksamhet.

Var: Friskusstugan, Träslövsvägen 142 B, Varberg

Kostnad: 500 kronor (kursavgift 100 kr + medlemsavgift 2023 400 kr)

Utrustning: Kläder efter väder för rörelse utomhus (långbyxor/tajts) och skor för löpning.

Anmälan: Senast 20 april via shorturl.at/aipBG

Det finns ett begränsat antal platser så det är först till kvarn som gäller.

Frågor: Mejla [Martin Hjertberg\(martin.141616@gmail.com\)](mailto:Martin.Hjertberg(martin.141616@gmail.com))



Välkommen på orienteringskurs!
FK Friskus-Varberg

