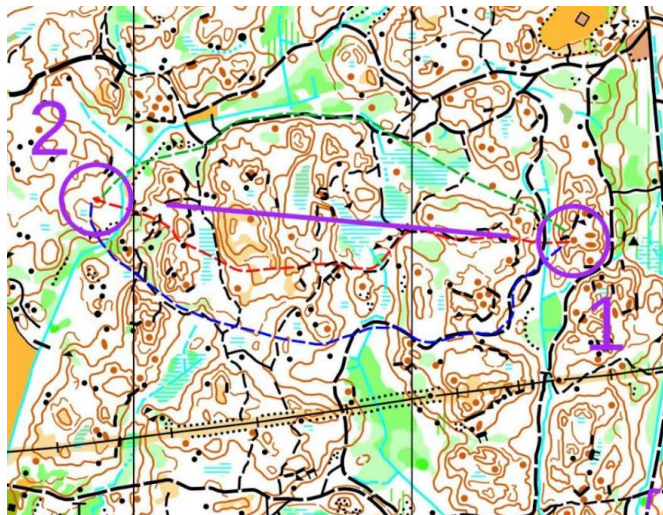


Nu är det dags att anmäla sig till vårens vuxen-nybörjarkurs i orientering!



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 och då går vi igenom orienterings-teori och förbereder oss inför de kommande 3 utomhusträningarna, dvs "Tillfälle 1 behöver du inte vara tränings-ombytt". Resterande 3st tillfällen behöver du vara ombytt för rörelse utomhus, vi är då utomhus hela tiden.

När:	Tillfälle 1, start, V15:	10/4 kl 18.00 - ca 19:30, inomhus.
	Tillfälle 2, V16:	17/4 kl 18:00 - ca 19:30, utomhus.
	Tillfälle 3, V17:	24/4 kl 18:00 - ca 19:30, utomhus.
	Tillfälle 4, V18:	29/4 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 2024 400 kr)

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

Anmälan: Senast 7/4 april genom mail till: martin.141616@gmail.com med kansli@fkfriskus.se som kopia.
Benämnn mailet "Anmälan vuxen nybörjarkurs 2024" och ange:
Namn, för och efternamn, adress och telefonnr samt en mening om ditt förhållande till orientering. 😊

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



**Välkommen på orienteringskurs!
FK Friskus-Varberg**

