

Avesta OK inbjuder till

INTENSIVKURS I ORIENTERING

12-14 april

För dig som vill ta steget utanför din vanliga motionsrunda och gillar lite strapatser!

För vem

För alla från ca 17 år, inga förkunskaper krävs. Teori varvat med praktiska övningar där erfarna orienterare coachar i mindre grupper. Kursen avslutas med tävlingslik träning inklusive elektronisk tidtagning och GPS-tracking.

När

12-14/4 2019, fredag 17.30-20.00, lördag 9-16, söndag 9-15

Var

Avesta OK:s klubbstuga vid Tråbacken

Kursavgift

300 kr (100 kr för medlemmar). Inkluderar kursmateriel, lån av utrustning, startavgift i motionstävling, fika och lunch. Dessutom ingår medlemskap i Avesta orienteringsklubb under 2019.

Utrustning

Oömna kläder. Träningsoverall och gympaskor går utmärkt. Dusch och bastu!

Anmälan

Senast 7/4 som kommentar på www.avestaok.se, info.avestaok@gmail.com eller till Thomas 073-041 63 28.

Info/Upplysningar

Maria 073-703 87 97

Avesta Orienteringsklubb

www.avestaok.se
info.avestaok@gmail.com

