



## Nybörjar- och utvecklingskurser i orientering för vuxna 2023

- För vem?** Alla vuxna som är intresserade av eller nyfikna på orientering.
- När?** Lör–sön 27–28 maj (ca 9–16).
- Hur?** En intensivkurs där teori varvas med praktik.  
Vi erbjuder både en nybörjarkurs för de som inte orienterat eller orienterat väldigt lite, och en utvecklingskurs för orienterare som vill förbättra sin orienteringsteknik.
- Plats** I Mölndal Outdoors klubbstuga samt i skogarna kring Mölndal.
- Pris** Gratis för medlemmar.  
750 kr för icke medlemmar. Då ingår medlemskap i Mölndal Outdoor IF resten av året. Värde 750 kr, varav 650 kr är en obligatorisk träningsavgift som är tänkt att kunna betalas med skattefritt friskvårdsbidrag.
- Anmälan** Senast 20 maj till orienteringskommittén:  
[orientering@molndaloutdoor.se](mailto:orientering@molndaloutdoor.se).
- Frågor** Orienteringskommittén ([orientering@molndaloutdoor.se](mailto:orientering@molndaloutdoor.se)) eller Nils Anders Danielsson (0700 620 602).
- Efteråt** Efter kursen är man välkommen att delta i klubbens vanliga tränings- och tävlingsverksamhet.