



## Nybörjar- och utvecklingskurser i orientering för vuxna

- För vem?** Alla vuxna som är intresserade av eller nyfikna på orientering.
- När?** 22–23 augusti 2020.
- 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** Mölndal Outdoors klubbstuga samt skogarna kring Mölndal.
- Kostnad** Gratis för medlemmar.  
375 kr för icke medlemmar. Då ingår medlemskap i Mölndal Outdoor IF resten av året. Värde 375 kr, varav 325 kr är en obligatorisk träningsavgift som är tänkt att kunna betalas med skattefritt friskvårdsbidrag.
- Anmälan** 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).
- Efter kursen** Efter kursen är man välkommen att delta i klubbens vanliga träningsverksamhet. Normala år brukar det dessutom finnas ett antal orienteringstävlingar med banor av varierande svårighetsgrad, men vi får se hur det blir i höst.