



## Nybörjar- och utvecklingskurser i orientering för vuxna

MOIF har fått frågor från nyfikna i vår omgivning och medlemmar som håller på med andra sporter om vi kan ordna kurs i orientering?

Efter sommaren är det äntligen dags!

### För vem

För alla som har ett intresse för eller är nyfikna på orientering.

### Hur

Teori varvas med praktik vid varje tillfälle. Vid första tillfället delar vi upp oss i grupper med liknande ambitionsnivå och orienteringsbakgrund. Vi erbjuder såväl nybörjarkurs för de som inte orienterat eller orienterat väldigt lite, och utvecklingskurs för orienterare som vill förbättra sin orienteringsteknik.

### När

Sju torsdagkvällar 22 augusti – 3 oktober, kl. 17.30-19.30.

### Plats

Skogarna kring Mölnadal. Samlingsplatser aviseras senast en vecka innan varje tillfälle.

### Kostnad

Gratis för medlemmar!

750 kr för icke medlemmar. Då ingår medlemskap i Mölnadal Outdoor IF. Värde 750 kr, varav 650 kr är en obligatorisk träningsavgift som är tänkt att kunna betalas med skattefritt friskvårdsbidrag.

### Anmälan

Via mejl till orienteringskommittén på [orientering@molndaloutdoor.se](mailto:orientering@molndaloutdoor.se)

### Frågor

Tas gärna emot av orienteringskommittén [orientering@molndaloutdoor.se](mailto:orientering@molndaloutdoor.se) alternativt 0701-089315 (Anders Asp)

### ”Bonus”

Inom orientering tävlar man ofta. På tävlingarna finns det många klasser och fina banor i olika svårighetsgrader för alla åldrar. För att ge en introduktion till hur tävlingar fungerar så kommer vi (de som vill) att vara med på ”Herkules Skogsdåd” som går söndagen 22/9 vid Sisjöns badplats. Då har vi genomfört fem kurstillfällen. För mer info se bifogad [länk](#). Deltagaravgift i tävlingen är 140 kr (ingår inte i kursavgiften).

## Välkomna!!!

hälsar orienteringskommittén

Anders, Anders, Nils Anders, Åsa, Daniel, Maria och Klas