



Ludvika OK

inbjuder till

Intensivkurs i orientering

5 - 7 maj 2023

- För vem:** För dig som vill vara lite mer ute i naturen, prova något nytt, få lite bättre kondition, eller som bara vill utöka dina kunskaper med karta och kompass. Från 17 år, inga förkunskaper krävs. Teori kommer att varvas med praktiska övningar där erfarna orienterare coachar i mindre grupper. Kursen avslutas med att vi gemensamt åker på en tävling i Avesta på söndagen, för dig som vill. Efter kursen kommer du själv att kunna anmäla dig och delta i orienteringstävlingar i lämplig klass.
- När:** 5 maj - 7 maj 2023
Fredag kl. 17.30-20.30, lördag kl. 9-16, söndag fm (tid meddelas senare)
- Var:** Gussjöstugan utanför Ludvika
- Kursavgift:** 600 kr. I avgiften ingår kursmaterial, fika, lunch på lördagen och medlemskap i Ludvika OK under 2023. (Är du redan medlem betalar du 350 kr) Betalning till bg 5398-1155 eller swish 1236714133 när du fått bekräftat att du fått en plats.
- Anmälan:** Senast 30 april genom [webbanmälan](#) (begränsat antal platser)
- Mer info:** info@ludvikaok.se eller Lotta Wedman 070 – 631 80 21
- Arrangör:** Ludvika OK och Grangärde OK i samverkan med RF SISU Dalarna

