



## ***Inbjudan till intensivkurs i orientering arrangerad av IK Hephata med stöd från IFK Enskede***

***3, 4 & 17 september 2022***

Efter IK Hephatas första orienteringskurs som blev riktigt populärt är det nu dags för en ny intensivkurs för nybörjare som arrangeras av IK Hephata orienteringssektion med stöd av orienteringsklubben IFK Enskede. **INGEN FÖRKUNSKAP KRÄVS!**

### ***Datum & tid***

**Lördag 3 september** kl. 9-15

**Söndag 4 september** kl. 9-12

**Lördag 17 september** i samband med SM för Döva, exakta tiden informeras när det närmar sig men det blir troligtvis under förmiddagen med avslut senast vid lunchtiden.

### ***Plats***

Tillfälle 1 & 2 sker vid IFK Enskede klubblokal, Oppunda i Svedmyra (Oppundavägen 21, 122 63 ENSKEDE)

Tillfälle 3 sker i samband med tävlingen **Brakmarslången** där SM för Döva i Långdistans samtidigt genomförs, exakta platsen informeras när det närmar sig men det blir i **Tyresö**.

### ***Anmälan***

Anmälan senast onsdag den **31 augusti** till Frej Fredman genom e-post till [frej.fredman@gmail.com](mailto:frej.fredman@gmail.com)

Vid anmälan ange: namn, adress, telefon och personnummer.

Kursavgiften är **200 kr** där det samtidigt är krav på medlemskap hos **IK Hephata**. I avgiften ingår utöver kurstillfällena med tillhörande kursmaterial även en enklare lunch under lördagen & kaffe/fika båda dagarna, samt startavgiften till tävlingen Brakmarslången den 17:e september.

Betalningen sker till IK Hephatas **PlusGiro** på **15 63 48-5** eller **Swish** på **123 214 33 37** där du märker inbetalningen med "Intensivkurs & ditt namn" senast **31 augusti 2022!**

Max 15 personer, först-till-kvarn principen gäller!

### ***Utrustning***

Vi kommer vid varje tillfälle att hålla till utomhus och då är kläder för utomhusträning lämpligt, bra också om du har skor som är lätta att gå eller springa på stigar i skogen men vanliga löparskor funkar bra. Ta på er oömma kläder efter väder, gärna i funktionsmaterial.

Vi kommer använda Svenska Orienteringsförbundets bok "Hitta rätt", boken delas ut på i samband med det första kurstillfället.



### ***Innehåll i kursen***

#### ***Dag 1 lördag 3 sept – kl. 9:00 – 15:00 (ca)***

Orienteringsvandring - Kartan och karttecken  
Vad innebär det att passa kartan - tumgreppet  
Användningen av utbildningsmaterialet går igenom  
Praktisk träning – vita och gula banor.  
Säkra utgångspunkter – och vägval  
Hur använder man kompassen?

#### ***Dag 2 söndag 4 sept – kl. 9.00 – 12.00 (ca)***

Punkterna från dag 1 repeteras  
Höjdkurvor och lite svårare terräng  
Orangea nivå – prova på

#### ***Dag 3 lördag 17 sept – kl. 10.00 – 13.00 (ca)***

Testa en Gul tävlingsbana i Öppen Klass. Ett separat PM för detta kommer när det närmar sig!  
Gemensam avslutning när alla är tillbaka.

Vid frågor eller funderingar, tveka inte att kontakta Frej Fredman på [frej.fredman@gmail.com](mailto:frej.fredman@gmail.com)!

**Ta chansen och anmäl er!**