



## ***Inbjudan till intensivkurs i orientering arrangerad av OK Södertörn i samarbete med IK Hephata***

**9, 11–12 sept 2021**

Idrottsklubben Hephatas orienteringssektion är glada att kunna erbjuda er en intensivkurs för nybörjare som arrangeras av en av Stockholms främsta orienteringsklubb, OK Södertörn. Kurstillfällena kommer ledas av kunniga instruktörer hos OK Södertörn och vara teckenspråkstolkade. **INGEN FÖRKUNSKAP KRÄVS!**

Intensivkursen omfattar tre kurstillfällen. Dag ett är en torsdag kl. 18:00 i samband med OK Södertörns träning på Farstanäset, dag två sker under den påföljande lördag kl. 9.00 – 15:30 på Farstanäset och dag tre sker söndag kl. 10:00 -13:00 på en plats som bestäms när det närmar sig.

### ***Plats***

Tillfälle 1 & 2 sker vid OK Södertörn klubblokal på Farstanäset (Orientarvägen 10, 123 52 FARSTA)  
Tillfälle 3 sker vid en annan plats, vi kommer att mejla ut exakt vart när det närmar sig.

### ***Anmälan***

Anmälan senast torsdag den 2 september till Frej Fredman genom e-post till [frej.fredman@gmail.com](mailto:frej.fredman@gmail.com)  
Vid anmälan ange: namn, adress, telefon och personnummer.

Kursen kostar 600 kr, men är du medlem hos IK Hephata står orienteringssektionen för halva kostnaden vilket innebär att du som medlem har en möjlighet att få en högkvalitativ kurs av kompetent kursledare för ynka **300 kr!**

I avgiften ingår utöver kurstillfällena även en enklare lunch med soppa & bröd samt fika under lördagen.

Betalningen sker till IK Hephatas **PlusGiro** på **15 63 48-5** eller **Swish** på **123 249 47 63** där du märker inbetalningen med "Intensivkurs & ditt namn" senast **2 september 2021!**

Max 20 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 springa i på stigar och i skogen.

Kläder med funktionsmaterial är ofta bra eftersom det inte gör så mycket om det blir fuktigt, ta dock med ombyte under lördagen & söndagens kurstillfällen.

Vi kommer använda Svenska Orienteringsförbundets bok "Hitta rätt". Boken delas ut på Farstanäset under det första kurstillfallet.



### ***Innehåll i kursen***

#### ***Dag 1 torsdag – kl. 18:00 – 19:30***

Orienteringsvandring - Kartan och kartecken  
Vad innebär det att passa kartan - tumgreppet  
Användningen av utbildningsmaterialet går igenom.

#### ***Dag 2 lördag – kl. 9.00 – 15.30 (c a)***

Punkterna från dag 1 repeteras  
Praktisk träning – vita och gula banor.  
Säkra utgångspunkter – och vägval  
Kompassen och passa kartan  
Lunch  
Höjdkurvor och lite svårare terräng  
Orangea nivå – prova på

#### ***Dag 3 söndag – kl. 10.00 – 13.00 (c a)***

Gula banor - Samling kl. 10.00. 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!**