

# ORIENTERINGSKURS

## LÄR DIG ORIENTERA - MERA!

HÄRNÖSANDS OK BJUDER IN TILL ORIENTERINGSTRÄNING FÖR VUXNA UNDER VÅREN. HÄNG MED!



### PLATS

Grusplanen på Vårdkasen,  
vid HOK's klubbstuga

### DATUM & TID

Start 9/5 2023,  
på tisdagar t.o.m. 13/6  
Kl. 18.00 - ca 19.30  
(samtidigt som ungdomsträningarna)

### VARMT VÄLKOMNA TILL ORIENTERINGSTRÄNING FÖR VUXNA!

Du som gillar Hittaut och vill lära dig mer, du som gick vår nybörjarkurs i orientering förra året och inte fick nog eller du som redan kan litegrann ändå och vill lära dig orientera ännu bättre - alla är ni varmt välkomna till vårens vuxenträningar med Härnösands OK!

Utifrån dina förkunskaper och ambition anpassar vi svårighetsgraden vid varje träning så det passar dig.

Vi är ute i skogen mestadels och du väljer själv tempot och sällskapet i skogen. Ta med kompass om du har.

Ingen föranmälan krävs, välkommen att dyka upp de tisdagar du kan. Gratis för medlemmar. Medlemskap kostar 300 kr (för dig som inte är medlem ordnar vi det på plats).

Kontakt:

Anna Memmi

0736-698298, annamemmi@hotmail.com

LÄS MER PÅ

[WWW.SVENSKORIENTERING.SE/ORIENTERINGSKURS](http://WWW.SVENSKORIENTERING.SE/ORIENTERINGSKURS)

