



Härnösands OK

Vuxenkurs nybörjare 2023

Välkommen till Härnösands Orienteringsklubb och till nybörjarkurs för vuxna! Kursen vänder sig till Dig som vill få en introduktion till hur man hittar rätt i skog och mark med hjälp av karta och kompass. Alla kurstillfällena är utomhus med en del teorigenomgångar men framförallt många praktiska övningar. Du behöver vara klädd för att kunna gå i varierad skogsterräng, men vi kommer inte att löpträna, utan koncentrera oss på orienteringsteknik. Har du en kompass är det bra att ta med den, annars behövs ingen särskild utrustning. Kartor får du under kursen. Kompass går att låna.

Kurstillfällena är tisdagar kl. 18:00 – c:a 19:30 med start tisdag 9 maj. Platsen är HOK:s klubbstuga på Vårdkasen.

1. 9/5 Kursintroduktion. Kartan och karttecken.
2. 16/5 Orientering längs ledstänger.
3. 23/5 Kompassen.
4. 30/5 Att läsa och förstå höjdkurvor.
6/6 *Helgdag, ingen träning.*
5. 13/6 Att välja väg. Ledstänger, hållpunkter, uppfång. Våravslutning

För deltagande i kursen krävs medlemskap i HOK. Se länk här: <https://www.harnosandsok.se/om-hok/bli-medlem/>

Kursen bygger på material från Svenska orienteringsförbundet: **Hitta Rätt – en introduktion till karta och kompass**. Kursen genomförs i samarbete med SISU, idrottsrörelsens studieförbund. **Kursavgift 150 kr.** inklusive studiehäfte och kartmaterial.

Kursledare:

Göran Abel, goran@abel.nu, 070-593 54 82

Per Hansson, 072-889 54 97

Leif Selling, 070-285 42 30

Anmälan till kursen här: [Nybörjarkurs vuxna \(harnosandsok.se\)](https://www.harnosandsok.se/nyborjarkurs-vuxna)