

Mere motion med mening.

Randers Orienteringsklub fortsætter tilbuddet til begyndere og andre interesserede løbere.

Tag en god ven med og kom ud og oplev den fantastiske forårsgrønne skov, og lær samtidig at orientere dig i ukendt terræn.

PROGRAM:

Torsdag d. 16/4
Kl. 18:00

Romalt Bakker, let orientering hvor vi mest bruger veje og stier.

Mødested: Ved klatretårnet (se efter orange/hvid skærm på Krstrup Engvej).



Torsdag d. 23/4
Kl. 18:00

Fussingø, hvor vi lærer at bruge kompasset.

Mødested: Klubhuset på Ålum Stadion (se efter skærm i Ålum).

Torsdag d. 30/4
Kl. 18:00

Ålum, hvor vi lærer forskellige måder at finde posterne på.

Mødested: Klubhuset på Ålum Stadion.

Torsdag d. 7/5
Kl. 18:00

Fussingø, hvor vi lærer om højdekurver. Efter løbet er der snak over kaffe/sodavand og kage.

Mødested: Klubhuset på Ålum Stadion.



Hvis der er stemning for det, kan der arrangeres en teoriaften, hvor du kan høre om orienteringsteknik og hvordan du kommer videre.

Begynderkurset slutter med træningsløbet i Fussingø, men du er velkommen til at møde op til Randers OK's almindelige træningsløb, hvor der også er lette og mellemsvære baner. Følg med på www.randers-ok.dk.

Efter indmeldelse i Randers OK kan du deltage i konkurrencer næsten hver weekend fra marts til oktober og lidt sjældnere resten af året. Du kan konkurrere mod andre

med samme alder og erfaring, som dig selv. Indmeldelse kan ske ved kontakt til undertegnede.

Med O-hilsen
Formand for Randers OK
Kaj Jansson
Tlf.: 8640 2078
E-mail: valnoed@webspeed.dk