Vil du prøve orienteringsløb?

Kom med til Minikursus!



Hvad er det?

Orienteringsløb er for alle, og du behøver absolut ingen erfaring for at være med! Det handler kort sagt om en sjov skattejagt i naturen, hvor du finder vej i dit eget tempo ved hjælp af et kort. Vi står klar til at tage rigtig godt imod alle nye ansigter og nybegyndere, så tag endelig familien eller vennerne med.

Pris

Gratis for børn, der er medlem af en orienteringsklub.
30 kr. for børn, som ikke er medlem. Beløbet betales til Østkredsens Venner 50590 via MobilePay.
Forældrer deltager gratis.

Typisk program

ca. 3 timer

Sørg for at have praktisk tøj og sko på, der passer til vejret, da vi skal være udendørs i skoven i alle tre timer:

- **Sjove opvarmningslege**: Vi starter dagen med at få gang i kroppen gennem fælles lege.
- **Introduktion til kortet**: Erfarne løbere tager dig i hånden og viser dig, hvordan du læser kortet og forstår banen.
- **Orienteringsløbstur**: Du kommer ud på en god gå- eller løbetur i skoven, hvor du prøver kræfter med sporten i praksis.
- **Frokost og hygge**: Vi slutter af med fælles frokost, lidt at spise og drikke, sprintbaner samt socialt samvær.

Hvor og hvornår mødes vi?

Vi mødes kl. 10:00 og slutter ca. kl. 13:00. Du kan vælge at deltage på et eller flere af følgende minikurser:

- **Lørdag den 14/11 2026**
  - Skov: Ganløse Ore
  - Mødested: Viggatorp 10, 3660 Stenløse
  - Parkering: Viggatorp 10, 3660 Stenløse
- **Lørdag den 27/2 2027**
  - Skov: Egebæksvang
  - Mødested: Grusgraven, Egebæksvang
  - Parkering: Egebæksvang Kirke Parkering
- **Lørdag den 10/4 2027**
  - Skov: Ravnsholt
  - Mødested: Mørkebakkevej 1, 3450 Lillerød. Vestre Hus Børnenaturcenter.
  - Parkering: P-plads v. Vestre Hus Børnenaturcenter

Tip!
Alle mødesteder kan søges frem på Google Maps.



Tilmelding

Tilmeldingsfrist: Helst senest 5 dage før det enkelte arrangement.
Sådan tilmelder du dig:

Eksisterende medlemmer: Tilmeld jer via O-service.
Nye og ikke-medlemmer: Tilmeld jer direkte via e-mail til Bodil Karlsmose Kliem på: bodil@kliem.dk

Vild med o-sporten? Find din lokale klub!

Hvis du synes, at dagen var sjov, og du har fået blod på tanden til mere, hjælper vi dig rigtig gerne videre. Du kan nemt finde din nærmeste, lokale orienteringsklub, se deres træningstider og læse mere om sporten på Dansk Orienterings-Forbunds officielle hjemmeside: www.do-f.dk.

Vi glæder os til at give jer en fantastisk dag i skoven!