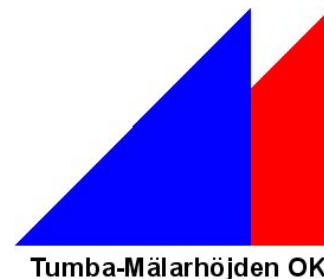


# Börja orientera



**Tumba-Mälarhöjden OK** bedriver orienteringsverksamhet för barn och vuxna på alla nivåer. Vi har nybörjargrupper i Tumba och Sätra för **barn födda 2008-2013**.

Nybörjargruppen i Sätra tränar **måndagar kl 18-19:30** vid vår klubbstuga Långsätra, Sätragårdsvägen 183. Säsongen 2021 startar **29 mars** och håller på till oktober, med uppehåll för sommarlov.

I nybörjargruppen lär vi oss grunderna i att läsa kartan och att klara av en enklare orienteringsbana. Vi fokuserar också på utveckla fysiska grundfärdigheter genom lekar och övningar i skogen. En förälder förväntas vara med på träningarna tills barnet är tryggt med att springa själv i skogen.

Kostnaden för att delta i träningarna under 2021 är 400kr medlemsavgift samt en träningsavgift på 1000kr för barn födda 2008-2010 respektive 400kr för barn födda 2011-2013. Lämplig klädsel är träningsoverall (med något under om det är kallt) och gympaskor.

Anmälan görs till [davidfarm@gmail.com](mailto:davidfarm@gmail.com), **ange barnets namn och födelseår**.

Vi anpassar upplägget på träningarna efter gällande riktlinjer från folkhälsomyndigheten, exempelvis genom att ha separata samlingsplatser för olika grupper och undvika övningar med närkontakt. Mer info om detta skickas till anmälda inför kursstart.

Läs mer om oss på vår hemsida [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu) eller följ oss på Facebook