

# Orienteringsskola 2022



*Välkommen att börja träna orientering med oss i Tumba-Mälarhöjden OK!*

**Deltagare:** Orienteringsskolan vänder sig till barn födda 2009-2014.

**Tid:** Måndagar kl 18:00-19:30. Höstsäsongen startar 22 augusti och håller på fram till höstlovet.

**Plats:** Vi samlas utanför vår klubbstuga Långsätra, Sättragårdsvägen 183.

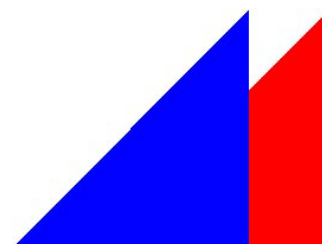
**Innehåll:** I orienteringsskolan lär vi oss grunderna i att läsa kartan och att klara av en enklare orienteringsbana. Vi fokuserar också på utveckla fysiska grundfärdigheter genom lekar och övningar i skogen. En förälder förväntas vara med på träningarna tills barnet är tryggt med att springa själv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

**Kostnad:** Medlemsavgift (400kr/barn eller 900kr/familj), + träningsavgift (1000kr/år för barn födda 2008-2011 respektive 400kr/år för barn födda 2012-2014).

**Kläder:** Lämplig klädsel är träningsoverall (med något under om det är kallt) och gympaskor.

**Anmälan och frågor:** David Färm, davidfarm@gmail.com. vid anmälan, ange barnets namn och personnummer samt vuxen kontaktperson inklusive e-post och tel.nr.

*Tumba-Mälarhöjden OK bedriver orienteringsverksamhet för barn och vuxna på alla nivåer. Läs mer om oss på vår hemsida [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu) eller följ oss på Facebook.*



Tumba-Mälarhöjden OK