



Härnösands OK

Vuxenkurs nybörjare 2025

Välkommen till Härnösands Orienteringsklubb och till nybörjarkurs för vuxna!

Vill du kunna känna dig trygg på skogspromenaden? Eller vill du prova en ny motionsform, kanske med Hittaut? Eller har du barn i orienteringsträning och vill lära med dem?

Kursen vänder sig till Dig som vill få en första introduktion till hur man hittar rätt i skog och mark med hjälp av karta och kompass. Alla kurstillfällena är huvudsakligen 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 6 maj och genomförs parallellt med klubbens ungdomsträning. Platsen är HOK:s klubbstuga på Vårdkasen om inte annat meddelas. OBS! 13/5 på Mellanholmen.

1. 6/5 Kursintroduktion. Om orientering, kurshäftet, kartan och karttecken.
2. 13/5 Sprint DM på Mellanholmen. Besök tävling.
3. 20/5 Orientering längs ledstänger.
4. 27/5 Kompassen.
5. 3/6 Att läsa och förstå höjdkurvor.
6. 10/6 Att välja väg. Ledstänger, hållpunkter, uppfång. Våravslutning.

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.

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

Anmälan till kursen på HOKs hemsida. Se länk här: <https://www.harnosandsok.se/anmalningar/>

Kursledare:

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

Per Hansson, 072-889 54 97

Leif Selling, 070-285 42 30

Har du **frågor** om kursen? Kontakta kursledare Göran Abel.

Välkommen till Härnösands Orienteringsklubb!