



Välkommen till

Kexholms SK:s orienteringsträning

Våren 2024

Träningen kommer vara uppdelad i 2 olika grupper. En nybörjargrupp för de minsta barnen och en fortsättningsgrupp för de som lärt sig grunderna och vill lära sig mer.

Tid: Torsdagar klockan 18:00 till ca 19:15-19:30

Plats:

- 11 apr** Båda grupperna Elljusspåret
- 18 apr** Nybörjargruppen Elljusspåret
Fortsättningsgruppen elljusspåret för vidare avfärd (4km)
- 25 apr** Nybörjargruppen elljusspåret
Fortsättningsgruppen längst upp på skrikeboslingan
- 2maj** Båda grupperna Björkåkra förskola
- 16 maj** Båda grupperna Kullebo
- 23maj** Nybörjargruppen elljusspåret
Fortsättningsgruppen bortom lärcenter (floragatan 2)
- 30maj** Båda grupperna Ekbrings gillplats

Innehåll/mål: målet är att alla skall ha roligt och känna en bra gemenskap med varandra, ledarna och den övriga klubben. Verksamheten riktar sig främst till ungdomar och barn från 6 år och uppåt.

Barnen i **nybörjargruppen** kommer leka många roliga orienteringsinspirerande lekar i skogen. De kommer att lära sig kartans färger och olika karttecken, öva upp motoriken och känna sig trygg i att vistas i skogen. Vi ser gärna att de föräldrar som har barn i denna gruppen är närvarande och hjälper till under träningen.

I **fortsättningsgruppen** kommer vi att springa enkla banor och barnen eller vuxna lär sig att ta sig fram längs tydliga ledstänger, ex stigar och åkerkanter med hjälp av karta. De äldre kommer att fördjupa sig i olika orienteringstekniker, prova på svårare moment och lära sig använda kompassen. Vi ser gärna att de föräldrar som har möjlighet är närvarande under träningen. Ni får möjlighet att utveckla er orientering samtidigt som ni hjälper oss ledare att bedriva träningen under så bra former som möjligt.

Utrustning: Vi kommer att vara ute i skogen varje gång. Ta kläder efter väder.

Träningsoverall och oömma träningsskor är bra (heltäckande klädsel, kortärmat går bra.)

Ta med din gamla tröja som blivit för liten och byt den mot en större 😊

Kontaktpersoner: Mats och Ulrika: 070-9183192, 070-8746630
Mariann och Leif: 073-3428800, 072-1845751
Anna: 070-8709157 Björn: 070-5872911 Anders: 0474-10784
Magnus: 070-4978322