



## Välkommen till

# Kexholms SK:s orienteringsträning

## våren 2020

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 förutom vissa då vi börjar 17:45

**Plats:** 16 april Elljusspåret KI 18:00

23 april Lilla gruppen elljusspåret KI 18:00

Stora gruppen elljusspåret eller björkåkra förskola KI 18:00

7 maj Lilla gruppen elljusspåret KI 18:00

Stora gruppen elljusspåret eller vändplanen hos Anna E 18:00

14 maj Lilla och stora gruppen elljusspåret KI 17:45 eller Kullebo 18:00

28maj Lilla gruppen elljusspåret KI 18:00

Stora gruppen elljusspåret eller vändplanen gröna slingan 18:00

4juni Elljusspåret KI 17:45 eller Hackhytte 18:00

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 trygga 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 tränings skor är bra (heltäckande klädsel, kortärmat går bra.)

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

**Kontaktpersoner:** Carin och Urban: 070-6797414, 072-2159722  
Mats och Ulrika: 070-9183192, 070-8746630  
Mariann och Leif: 073-4058325, 072-1845751  
Anna: 070-8709157  
Björn: 070-5872911  
Anders: 0474-10784  
Magnus: 070-4978322