



HÖSTLOVS-ORIENTERING

Välkomna till en spännande orienteringsdag!

Datum: Tisdag 29/10 -24 **Tid:** 9:30–13:00 **Plats:** Frosta OK:s klubbstuga "Lyckebo" på Uggleborgsvägen 12 i Hörby.

Skulle ni behöva hjälp att ta er dit så kontakta oss.

Ålder: mellanstadiet – högstadiet. Övriga efter överenskommelse.

Vad är orientering?

Orientering är en sport där du med hjälp av en karta och kompass navigerar dig genom en bana i naturen. Det är ett fantastiskt sätt att kombinera fysisk aktivitet med mental utmaning, samtidigt som du får njuta av naturen.

Vad behöver du ta med?

Bekväma kläder och skor som passar för utomhusaktiviteter. Ett glatt humör och en vilja att ha kul!

Vi kommer att **bjuda på mellanmål och lättare lunch.**

Anmälan eller frågor?

Det är gratis att delta och du anmäler dig **senast 2024-10-27** till karin.lindholm@frostaok.se eller till 0707 87 98 07. Ange barnets namn och ålder, eventuell specialkost samt kontaktuppgifter till vårdnadshavare eller annan kontaktperson.

Vi ser fram emot en fantastisk dag och hoppas att ni är lika taggade som vi är!

❁ Välkomna!

Önskar Frosta OK, genom Eva-Lena Bondesson, Karin Lindholm och Nils-Erik Bondesson

Vad gör vi på höstlovsorienteringen?

Roliga aktiviteter!

Vi gör roliga aktiviteter och har tävlingar med priser

Lär dig navigera!

Introduktion till kartläsning och kompassanvändning

Gemenskap!

Tag med dig kompisarna – eller träffa nya! – och ha kul tillsammans i en härlig utomhusmiljö

Redo för en bana!

Vi avslutar med att springa en riktig orienteringsbana på sin egen nivå – från nybörjare till mer erfarna orienterare. Ledarna följer med dem som vill eller behöver det.

FROSTA OK

Uggleborgsvägen 12
242 35 Hörby

0705 44 77 88

www.frostaok.se