



# Frosta OK

## Träningsorientering

Frosta OK erbjuder både medlemmar och andra som vill orientera och finna kontroller med karta i hand i skogsmiljö.

Nu är kontrollerna flyttade till ett kartutsnitt på Ekerödkartan.

Det blev 14 kontroller och 3 700 m

Start och mål är vid parkeringsplatsen Kyllingahus.

Kontrollerna finns längs med stigar och vägar, Det går utmärkt att följa strecken på de flesta sträckorna om kompassen är rätt inställd.

För inte så skogsvana kan det vara ide att använda stigarna.

För de som önskar skriver jag gärna ut andra banalternativ med dessa kontroller

Kontrollerna kommer att finnas ute under december månad

Kartorna kommer att finnas i en brevlåda på Tvärgatan 5 inne i Carporten.

Det är gratis att delta men vill man gärna lämna en slant som uppskattning så görs det på Swish nummer 0705 447788 de inbetalda pengarna går oavkortat till Frosta OK

Kontakt med Frosta OK är mail [info@fostaok.se](mailto:info@fostaok.se)

Eller telefon 0705 447788 till Nils-Erik

På måndagarna mellan 18 och 19 är klubbstugan öppen för information eller bara för en stunds gemensam avkoppling.

Önskas kurs i orientering så kan det arrangeras teoretiskt på måndagarna och på lördagarna på träningskartan.

Deltagande sker på egen risk. Frosta OK har ingen olycksförsäkring som täcker denna aktivitet utan det är den enskildes försäkring som gäller om olyckan är framme

## Välkomna och orientera

FROSTA OK

Uggleborgsvägen 12  
242 35 Hörby  
Org. nr: 802467-8834

[www.frostaok.se](http://www.frostaok.se)  
[info@frostaok.se](mailto:info@frostaok.se)  
Bankgiro: 937-6997