



Marts 2015

## Børne- begyndertræning i orienteringsløb

Hvis du kunne tænke dig at prøve noget andet, end det du plejer at lave. Lære at finde vej et fremmed sted v.h.a. kort og kompas.

Altså **være lidt mere sej og prøve kræfter med naturen**, så prøv:

### **Orienteringsklubben Roskilde (OKR) inviterer fortsat alle interesserede piger og drenge fra 6 til ca. 13 år til begynderinstruktion i orienteringsløb.**

Vi kalder det Mini-ORK.

Der er baner af forskellig sværhedsgrad og længde, og man må gerne gå banen rundt.

**Træningen foregår hver tirsdag.**

**Mødested er ofte i klubhuset, Bjældevej 20, Roskilde**, en sidevej til Margrethehåbsvej.

**Hvis du er ny. Ring først til mig, John tlf 2127 1880**, da vi nogle gange mødes på startstedet

#### **Mødetid er normalt kl 17.15**

Nogle gange træner vi på et kort over klubhuset og omegn og så slutter det omkring kl 18.15. Andre gange kører vi sammen til Boserup skov, en anden skov eller et andet spændende område i nærheden, og så er vi først tilbage i klubhuset kl 18.30-19.00. Man kan også sige farvel og blive hentet på løbsstedet kl ca. 18.15

Indtil du føler dig sikker, har du mulighed for at blive skygget, dvs. en erfaren voksen eller barn fra klubben følges med dig. Du har også mulighed for at løbe sammen med en kammerat eller dine forældre.

Vi har kompasser til udlån. Efter træningen er der vand og lidt frugt. **HUSK overtrækstøj.**

I vinterperioden er det jo mørkt, men det er ingen hindring for en sej orienteringsløber, og vi har kraftige pandelygter til udlån.

Du kan som nævnt komme alene eller med dine forældre.

Det er bedst, hvis du giver besked til mig i forvejen, evt som SMS 2127 1880, men selv om du ikke tilmelder dig, skal vi nok finde et kort til dig og tage godt imod dig.

Se evt vores hjemmeside [www.okr.dk](http://www.okr.dk)

Ring eller skriv endelig, hvis du har spørgsmål.

Hilsen John Tripax, tlf. 2127 1880. Mail [john@tripax.eu](mailto:john@tripax.eu)

