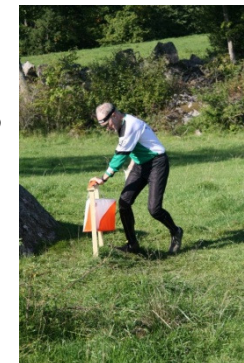


- ☐ Vill du lära dig att hitta med karta och kompass?
- ☐ Har du tröttnat på att bara springa och vill hitta en roligare träningsform?
- ☐ Har du funderat på att ge dig ut och orientera?



# Linköpings OK erbjuder en grundkurs i orientering för vuxna

## Program

**Tisdag 14/4** kl.18.00 – ca 20.00, LOK-gården  
Genomgång av kartans färger och symboler.  
Teori och gemensam kartpromenad.

**Tisdag 21/4** kl.18.00 – ca 20.00, LOK-gården  
Hur tänker man för att hitta kontroller?  
Teori och gemensam kartpromenad.

**Tisdag 28/4** kl.18.00 – ca 20.00, LOK-gården  
Hur gör man för att bara komma fel och inte vilse?  
Teori och orienteringsbana i eget tempo.  
Hur går det till på en orienteringstävling?

**Fredag 1/5** kl.9.30 – ca 13.00, samling i Linköping för  
avfärd till Grytstorp ca 3 mil norr om Linköping  
Gemensamt besök på Linköpings OK:s tävling med  
deltagande på öppen bana.

## Anmälan till:

Markus Henriksson senast torsdag 9/4  
E-post [marhen@comhem.se](mailto:marhen@comhem.se), telefon 013-172838

## Kursavgift:

250 kr

I kursavgiften ingår även startavgift och hyra av Sport-Ident  
bricka för en valfri bana vid LOKs tävling 1/5.



Mer information om  
Linköpings orienteringsklubb på  
[www.lok.se](http://www.lok.se)