

# Intensivkurs i Orientering

Ta din löpning till en ny,  
lerigare nivå!

**För vem:** Från 17 år, inga förkunskaper krävs  
**Hur:** Vi går igenom grunderna i kartläsning, elektronisk tidtagning och tränar praktiskt i skogen. Kursen avslutas med en träningstävling.

**När:** Fre – sön **27-29 mars 2020**  
Fre 17.30-20, lör 9-16, sön 9-15

**Var:** Långsätra, Sättagårdsvägen 183  
**Kursavg:** 700 kr inkl. kursmateriel, luncher o fika.  
Medlemskap i Mälarhöjdens OK ingår.\*

**Anmälan:** Senast 8 mars till:  
hakan@vokativ.com

**Mer info:** Håkan Elderstig, 0702 44 70 22 (SMS)

**Arrangör:** Mälarhöjdens OK

*För dig som redan är medlem är priset 200 kr.*

Anmälan senast  
8:e mars

