



Invitasjon til nybegynnerkurs i orientering 3. og 4. mai

OBIK v/orienteringsutvalget inviterer til nybegynnerkurs i bruk av kart og kompass 3. og 4. mai. Kurset består av en teorikveld onsdag 3. mai, samt en kveld med praksis ute i skogen, torsdag 4. mai. Man trenger ingen forkunnskap før kurset. På teorikvelden blir det vist en del bilder, man lærer kartsymboler, og man øver på hvordan ta ut en kompasskurs.

Tid og sted:

Onsdag 3. mai: Teorikveld kl. 17.30 – 20.00 på Ekeberg, Idrettens hus, møterom 331 (adresse Ekebergveien 101)

Torsdag 4. mai: Praktisk del (frivillig) fra utfartsparkeringen på Sognsvann hvor Norges Bank BIL arrangerer bedriftsløp, 16.30 – 18.00, deltakerne kan prøve seg på en nybegynnerløype i skogen med eller uten veiledning.

Kursledere: Svein Nygård, telefon 986 79 120 og Knut Erik Østengen.

Kursavgift:

Teoridelen koster kr 150,-, og betales inn til OBIKs konto 9005.08.30828 (Oslo Bedriftsidrettskrets, Ekebergvn 101, 1178 OSLO). Merk betalingen med «Nybegynnerkurs i orientering».

Deltakelse på den praktiske delen på Sognsvann 4. mai betales direkte til arrangør den dagen og består av en påmeldingsavgift på kr 80,- og leie av en tidtakerbrikke kr 25,-.

Alle kursdeltakere får utdelt et opplæringshefte under teoriundervisningen. Deltakerne anbefales ellers å ha med seg kompass begge kveldene.

Påmeldingsfrist:

Påmeldingsfrist (bindende): Innen tirsdag 25. april, til OBIK v/Reidun Bjørtomt: Reidun.Bjortomt@bedriftsidretten.no eller [Link til påmelding](#)

Forbehold om nok deltakere.

Minimum antall deltakere: 10. Maksimum antall deltakere: 25