



Välkommen till OK Orion!

Grattis till att du har valt att börja orientera. Om du har tur så har du hittat en idrott som du kan hålla på med i massor med år. Orientering är en fantastisk idrott där du får uppleva mycket spänning och variation. Samtidigt som det gäller att orka springa måste kan hela tiden ha huvudet med sig och orientera rätt. Orientering är en idrott som hela familjen kan hålla på med och eftersom träningar och tävlingar nästan alltid är på samma ställe oavsett ålder så slipper föräldrarna att skjutsa barnen på olika håll. Vi ska göra allt vi kan för att ta hand om dig och att du ska trivas.

Under våren kommer vi i första hand att träffas åtta tisdagar. Nästan alla gånger kommer vi att vara vid Orionstugan kl. 18.00, men några gånger kommer vi att vara någon annanstans. Det återkommer vi till när det blir dags. Vi håller på till ca 19.30. Vi brukar avsluta med en gemensam samling i eller utanför Orionstugan. Ibland bjuder vi på fika eller korv, annars går det alltid bra att handla fika för 10 kr för barn och 15 kr för vuxna. Det finns också möjlighet att duscha i stugan.

När du orienterar så behöver du inte ha någon speciell utrustning. Ett par bra gympaskor och en träningsoverall fungerar bra till att börja med. Annan utrustning som kan behövas får du låna.

Förra året hade vi en ofantlig tur med vädret. Det regnade inte en enda tisdag under hela våren och hösten. Vi kanske inte vågar hoppas på samma tur i år, men oavsett om det regnar eller inte så är det alltid orientering. Dock kanske vi anpassar övningarna lite om det är för hemska förhållanden och är lite inomhus.

Förmodligen kommer det att vara lite spridning i ålder på deltagarna. Vi kommer alltid att vara på samma ställe, men vi kommer att dela upp oss i olika grupper ibland och ha olika nivå på övningarna. De flesta gångerna kommer även de barn och ungdomar som har orienterat några år att vara på samma ställe, och då kommer vi att vara en del tillsammans med dem. Vi har också en nybörjarkurs för vuxna samtidigt, så vill era föräldrar också lära sig att orientera så är de mycket välkomna. Barn som är 7 år eller yngre vill vi gärna ha en förälder eller annan vuxen med sig som stöd.

Vi kommer att informera så mycket vi kan om vad som gäller för varje vecka. I första hand gör vi detta via vår hemsida, www.okorion.com/nybkurs. Vi kommer också att skicka ut mejl och sms så det är viktigt att vi har dessa uppgifter. Längre ner hittar du kontaktuppgifter till oss ledare om du undrar över något.

Vi tar ingen deltagaravgift för att vara med, men du ska vara medlem. Det kostar 200 kr upp till 20 år, vuxna betalar 400 kr och för en hel familj kostar det 800 kr. Du betalar in avgiften på bg 916-0219, OK Orion, och märker betalningen med ditt namn. Sedan skickar du uppgifter om adress, telefon, personnummer och e-post till register@okorion.se.