

# Orientering - Din Grej?

Kurs 7 tisdagar och 2 torsdagar 17.4 - 5.6 2012



## Orientering och orienteringskurs?

### Va' e' de'?

Action, mångsidig tuff sport, kul, fin hobby, kompisar, natur, karta, kompass, din grej, hitta fram själv, äventyr i skogen, karttecken, väderstreck, varierande, alltid nya utmaningar och upplevelser, nyttigt - allt detta och lite till!

Alla kan lära sig.

Någonting för just dig och din kompis samt dina föräldrar!



## Har du varit med tidigare?

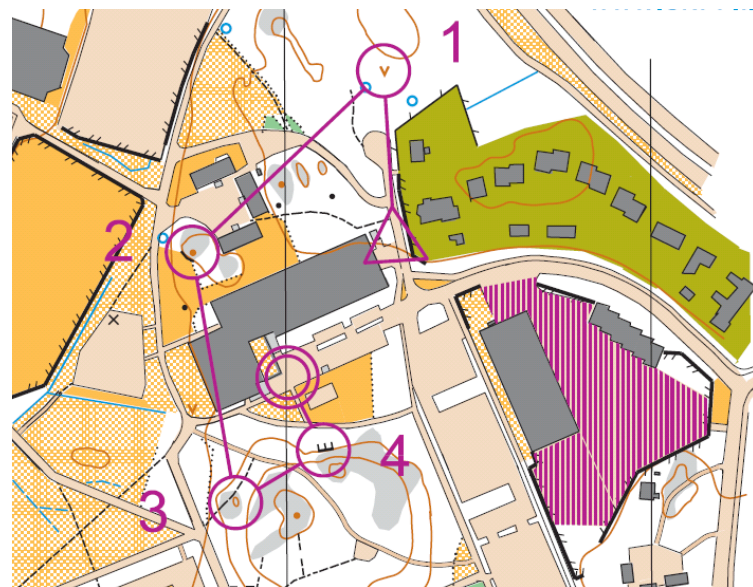
Du kan gå kursen på nytt eller haka på juniorgruppen som har träningar samtidigt enligt programmet på baksidan!

## Orienteringsklubben OK 77 r.f. anordnar nybörjarkurs i orientering i Esboviken med omnejd.

**Målgrupp:** 2-4 klassister med syskon, kompisar och föräldrar

### Tvåspråkig

Föreningen är utpräglad tvåspråkig dock med svensk majoritet så verksamheten sker på båda språken. Kursen har därmed både svensk- och finskspråkiga grupper.



### Missar du första gången?

Det går bra att haka på kursen även om man har förhinder första gången. Notera att samlingsplatsen är olika varje gång.

### Nybörjarkurs

Karta, karttecken, hitta kontroller, ha roligt, kompassens grunder, röra sig i skogen längs leder

### Orientering är en familjeverksamhet.

Vi hoppas att föräldrar och/eller äldre syskon deltar - som elever eller handledare - beroende på egna färdigheter. De yngsta känner sig tryggast med mamma eller pappa med!

### Nödvändig utrustning

Inga speciella krav. (kläder efter väder, t.ex. joggingskor och utekläder vid torrt väder). Överdrags- och byteskläder kan vara praktiskt att ha med. Vi är alltid ute!

### Samling

Tisdagen den 17/4 kl 18.00 (se resten av programmet på baksidan) vid Rektorsgränd (Omnia), Esboviken.

### Tilläggsinformation:

Carola Ray, carola@ok77.fi, ☎044-992 8817

Anmälan senast 11/4 till Carola Ray eller via OK 77's websidor  
[www.ok77.fi](http://www.ok77.fi)

## Kursprogram:

Datum	Tid	Samling	Plats	Tema
Ti 17/4	18.00	18.00 på plats	Rektorsgränd	Introduktion, karttecken, kort kartpromenad
Ti 24/4	18.00	18.00 på plats	Rektorsgränd	Gårdsorientering, passa kartan, EMIT-bana
To 3/5	18.00	18.00 på plats	Bolomaren	RR/TR bana, möjlighet att gå lättaste banan på LR, möjlighet för föräldrar att delta i LR
Ti 8/5	18.00	18.00 på plats	Bolomaren	Kompass, Stjärnorientering
Ti 15/5	18.00	17.30 JS	Esbo	Övning
Ti 22/5	18.00	16.40 OP, 17.00 JS	Borgå	Övning
To 24/5	18.00	18.00 på plats	Kasavuoren koulu	Lätt bana, LR för föräldrar
Ti 29/5	18.00	16.40 OP, 17.00 JS	Sibbo	Övning
Ti 5/6	18.00	17.30 JS	Se <a href="http://www.ok77.fi">www.ok77.fi</a>	Övning, OKM

JS = Godsplanen vid Grankulla järnvägstation (norra sidan av järnvägen)

OP = Olarin koulu, stora parkeringen

## Noggrannare program med dagstema meddelas i början av kursen!

Medlemskap i OK 77 ger tillgång till föreningens hela utbud av träningar, tävlingar och andra evenemang. Vi har över 200 tillställningar under året av vilka majoriteten anpassats för hela familjen. Se [www.ok77.fi](http://www.ok77.fi) för kalender!

### US - Ungdomsserie

Ungdomsserien är en serie på 6 orienteringsträningstävlingar som ordnas av föreningarna i Mellersta och Östra Nyland. I US får man delta i nybörjarklasserna tillsammans med en kompis eller en förälder. De egentliga åldersklasserna är från 7 år till 18 år, men även vuxna motionärer/följeslagare kan ges möjlighet att delta (passliga banor finns till buds).

### Klubbträningar

Klubbträningarna (t.ex. Cup-7, OKM) arrangeras för klubbmedlemmar i alla åldrar och färdighetsgrader.

### Motionsorientering

Motionsorienteringen (t.ex. Länsirastit) är öppen för alla orienteringsintresserade. Mot en 3-6€ avgift får man en karta med bana och kan ta sig runt med eller utan tidtagning. För medlemmarna är Länsirastit gratis.

### Mera information om OK 77

OK 77 är en mycket vital och aktiv tvåspråkig specialförening för orientering med Esbo, Grankulla, Kyrklätt, Helsingfors och Vanda som verksamhetsområde samt Grankulla som hemort. Medlemmarnas antal är överstiger 380 och majoriteten är svenskspråkiga. Föreningen är grundad år 1977 då de flesta orienterarna i Helsingfors IFK, IK Örnen, Esbo IF, Grankulla IFK m.fl. grundade en gemensam specialförening.

Orientering är en utpräglad familjeidrott som idkas i alla åldrar, från under skolålder till över 90 år. Orienteringsföreningarna erbjuder en kombination av motionsidrott, elitidrott, friluftsverksamhet och barnidrott. Så också OK 77, som rönt berömmelse såväl för sin mångåriga allmänbildande juniorverksamhet som för tävlingsframgångar. Under de senaste 15 åren har OK 77 hört till de främsta klubbblagen i internationella stortävlingar som Jukola/Venla i Finland och 10-Mila i Sverige. Inom barn- och ungdomsorienteringen är OK 77 bland de 10 största klubbarna i Finland.

### Transport

Till orienteringens natur hör att man söker sig till nya och okända skogar. Från södra Esbo drar man norrut (Noux), västerut (Kyrklätt) eller österut (Sibbo). När man skall längre bort brukar vi ordna samtransport. Till stora juniorsamlingar ordnar OK 77 busstransport. OK 77:s egen juniorverksamhet ordnas främst i Esbo, Grankulla, Veikkola (Kyrklätt) och Helsingfors. Mest beroende på var det finns intresserade deltagare.

### Tävling

Orientering kan vara tävling, men mest är det tävling med sig själv och utveckling av orienteringsteknik, koncentrationsförmåga och kondition. Orientering är mest individuell idrott men kamratandan brukar vara mycket god.

### Motion och friluft

För de flesta orienterare är orientering fråga om motion och friluft. Man kan komma med också som vuxen, t.ex. tillsammans med sina barn.



## Länsirastit VIP

[ ] Gratis karta mot denna kupong vid Länsirastit 24/5 kl 17-19 i Grankulla (se [www.ok77.fi/lansirastit](http://www.ok77.fi/lansirastit))



## Länsirastit VIP

[ ] Gratis karta mot denna kupong vid Länsirastit 3/5 kl 17-19 i Bolomaren (se [www.ok77.fi/lansirastit](http://www.ok77.fi/lansirastit))