

Vil du lære orientering?



Orientering er en tøff og spennende sport for deg som liker å løpe fort - og for deg som liker å være ute og finne fram med kart i hånda. I orientering må du bruke både hodet og kroppen!

O-gruppa på Nesodden arrangerer o-kurs og orienteringstrening for barn og ungdom fra 10 år og oppover. Kurset går over 10 ganger fra Berger stadion eller Bjørnemyr skole, med første kursdag tirsdag 11. mai kl. 18.00-19.30. Ta med treningstøy (lang bukse), sko som er gode å løpe i, og kompass hvis du har.

På kurset lærer du blant annet

- Karttegn
- Hvordan finne sikkert frem i skogen
- Gå på kompasskurs
- Bruk av Emit (elektronisk tidtagningsbrikke)

Hvis du vil være med må du melde deg på med navn, alder og adresse innen 4. mai, på e-post adrian-o@online.no. Spørsmål kan rettes til Kjersti på telefon 99644123. Kurset koster kr. 200.-.



Nesodden IFs o-gruppe har ca. 60 medlemmer. Vi har trening året rundt, og har en aktiv ungdomsgruppe. Vi løper for Måren OK, som er en felles løperklubb for o-gruppene i NIF og DFI. Se www.maaren-ok.org.