

**Invitasjon til nybegynnerkurs i orientering 2. og 3. mai**

OBIK v/orienteringsutvalget inviterer til nybegynnerkurs i bruk av kart og kompass 2. og 3. mai. Kurset består av en teorikveld onsdag 2. mai, samt en kveld med praksis ute i skogen, torsdag 3. 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 2. mai: Teorikveld kl. 17.30 – 20.00 på Ekeberg, Idrettens hus, møterom 331 (adresse Ekebergveien 101)

Torsdag 3. mai: Praktisk del (frivillig) fra utfartsparkeringen ved Østmarksetra hvor Aker Solution arrangerer bedriftsløp – 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 skal 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 fra Østmarksetra torsdag 3. 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 onsdag 25. april, til OBIK v/Reidun Bjørtomt: [Reidun.Bjortomt@bedriftsidretten.no](mailto:Reidun.Bjortomt@bedriftsidretten.no)

Forbehold om nok deltakere.

Minimum antall deltakere: 10. Maksimum antall deltakere: 30