

Börja orientera och upplev en sport som är både utmanande och rolig!



Upplev nya landskap på träningsläger med klubben

Träna på torsdagar 18.00-19.30

För dig mellan 4-7 år: Skogskul - orientering och lek i skogen för dig och din förälder

För dig mellan 8-15 år: Orienteringsträning - spring i skogen och lär dig hitta rätt, för de yngre med förälder

För vuxna från 16 år: Träning för alla åldrar och nivåer, med eller utan förkunskaper - upptäck skogens spännande vägar

Orientering - en sport för alla!

Första passet 30 mars 2023, avslutning i oktober med uppehåll över sommarlovet

Plats: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2, Tumba

Anmälan och frågor: tumbamalarhojdenok@gmail.com. Ange i anmälan: namn, personnr, vuxen kontaktperson inklusive e-post och tel.nr.

Kostnad: Medlemsavgift (400kr/pers eller 900kr/familj) + träningsavgift (född 2013-2015: 400kr, född 2012 eller tidigare: 1000kr)



Lär dig kartläsning och navigering – bli den som alltid hittar rätt

Träna din kondition och bli starkare — orientering är en utmanande sport som gör dig starkare och snabbare

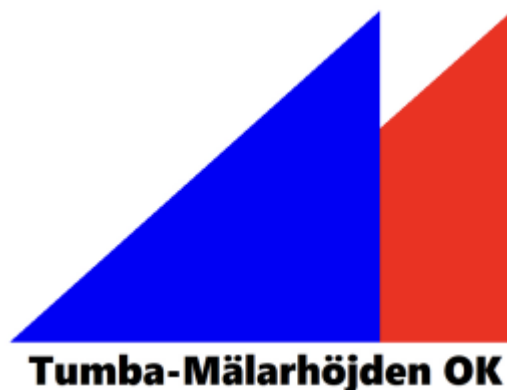
Upptäck nya platser i naturen — orientering tar dig till platser du aldrig sett förut

Träffa nya vänner — gemenskapen är en viktig del och en av anledningarna till att många fortsätter tills de är vuxna

Många tränings- och tävlingsformer — sprint, medel, lång, ultralång, natt och stafett



Träffa nya vänner som också älskar att springa i skogen



Välkommen till IFK Tumba SOK och Tumba-Mälarhöjden OK