

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



2023



Upplev nya landskap på träningsläger med klubben.

## Träna på torsdagar 18.00-19.30

För dig mellan 4-7 år: Skogsskul - 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 17 augusti 2023, avslutning i oktober.

Plats: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2, Tumba

Anmälan och frågor: [tumbamalarhojdenok@gmail.com](mailto: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: 200kr/termin, född 2012 eller tidigare: 500kr/termin)



[www.tmok.nu](http://www.tmok.nu)



Tumba-Mälarhöjden Ok



tmok\_

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.

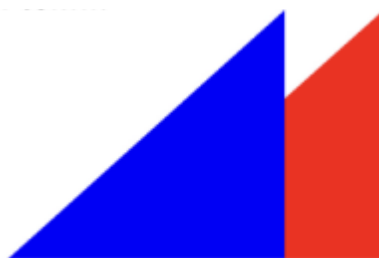
Upptäck nya platser i naturen – orientering tar dig till platser du aldrig sett förut.

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.



Tumba-Mälarhöjden OK

Välkommen till IFK Tumba SOK och Tumba-Mälarhöjden OK