



ORIENTERING FÖR BARN/UNGA

I Sundbybergs IK:s Orienteringssektion har vi massor av aktiviteter för både stora och små. Vårens aktiviteter börjar kring mars/april, lite olika för de olika aktiviteterna. Alla grupper har träningar på tisdagar kl 18.15, samt torsdagar kl 17.30.

SKOGSSKUL 6-7 år

Vi springer och leker i skogen i Ursvik, ibland med orienteringsinspirerade inslag. Bra för balansen och hela kroppen, men framför allt roligt, och en inkörsport till vår orienteringsträning! Tisdagar kl 18.15, start i början på april. Anmäl enligt nedan!

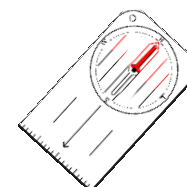
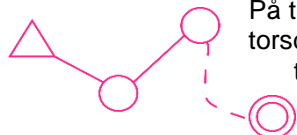


ORIENTERING 8-16 år

Kom och lär dig använda orienteringskartan, spring orienteringsbanor i skogen och lek orienteringslekar med nya kompisar! Alla från 8 år (födda 2011) kan vara med. Alla tränar med sin egen åldergrupp, men vi anpassar övningarna efter din egen nivå.

På tisdagar 18.15 tränar vi löpning på lekfullt sätt (upp tom 12 år, övriga intervallträning), på torsdagar 17.30 fokuserar vi på orienteringsteknik. Barn upp till och med 12 år tränar i Ursvik, sedan försöker vi vidga vyerna och tränar på andra kartor.

För "nya" startar vi i början på mars. Anmäl enligt nedan.



INTERVALLTRÄNING 13 år och uppåt

På tisdagar tränar ungdomar från 13 år och vuxna löpning tillsammans, men på egna villkor. Spring så många varv du orkar och hinner, utan att tappa kontakten med de övriga, så blir det mer peppande och roligare. Fantastiskt effektivt om du vill bli snabbare och starkare! Backträning och intervaller avslutas med lite styrketräning. Pågår hela året! Tisdagar 18.15.

Lovaktiviteter, se här!

VÄLKOMMEN!

Vuxen nybörjare eller ringrostig? Vi planerar att ha nybörjarkurs för vuxna under våren, skicka intresseanmälan till [Johan at Andersson.net](mailto:Johan@Andersson.net)

SKOGSSKOLAN

vecka 25&32 på sommarlovet, samt 3 dagar på höstlovet. Dagar fyllda av orientering, lek och skoj med våra unga glada ledare! Titta efter info om Skogsskolan på [vår hemsida!](#)

Anmäl Dig på vår hemsida:

<http://www.sikorientering.se/UngdomsOLVT19>

Alternativt

<https://goo.gl/forms/bBxzib34GmYC8IOH3>

Vid frågor, kontakta Liselott Kihl, liselott.kihl@gmail.com tel. 070-691 59 66

Kostnader: Två gånger kan du prova gratis, sen gäller följande:
Medlemskap i Orienteringssektionen krävs, vilket är per år:
12 år: 400:-, 13-19 år: 500:-, 20 år och äldre: 800:-, Familjeavgift: 1150:-
Dessa kostnader täcker hela året!

