



INTENSIVKURS I ORIENTERING 2026

För dig som är redo att möta äventyret ett steg utanför den vanliga löprundan. Sporten där vi tränar både hjärna och kondition och samtidigt möts av vacker natur och snabba belöningar!

Vem:

- Från 15 år
- Inga förkunskaper krävs

När:

- Onsdag 13/5 17.30-20.00
- Måndag 18/5 17.30-20.00
- Onsdag 27/5 17.30-20.00
- Lördag 30/5 11.00-14.00 Deltagande i Älvsbyn IF's vårtävling) vi springer en öppen bana på lämplig svårighetsnivå (inkl. tidtagning och GPS-tracking).

Var:

- Bergnäsets AIK Klubbstuga (Blockvägen 7)

Hur:

- Teori blandad med praktiska övningar
- Coaching av erfarna orienterare i mindre grupper
- 600 kr + medlemsavgift i BAIK
- Inkluderar aktivitetsavgift (träningar och anmälningssavgift till lokala tävlingar under året), kursmaterial, lån av utrustning, instruktör och fika
- **Begränsat antal deltagare!**

Anmälan:

- [Anmälan \(länk\)](#) senast 6 maj

Mer info:

- <https://www.laget.se/BAIKorientering>

Kontakt:

- Per Ögren, perogr64@gmail.com

