

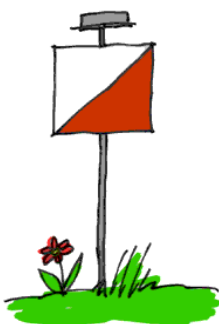
# Kurs for viderekomne orienteringsløpere

O-styret inviterer, sammen med Skogsopplevelser, til kurs for viderekomne o-løpere torsdag 11. april 2024. Kurset vil bestå av teori og oppgaver, og passer for både bedriftsløpere og aktive løpere som ønsker å friske opp kunnskapene sine. Kurset blir avholdt på norsk.

## Tid og sted:

Torsdag 11. april, kl. 18.00 - 20.30

Koppholen 6, på Forus (lokalene der RBIK holder til)



## Kurset inneholder:

- *Hvorfor bommer vi?*
- *Effektiv o-teknikk!*
- *Hvordan gå rett i posten!?*
- *Løpsanalyse*
- *Kartforståelse*

## Kursleder:

Ørjan Ravndal fra Skogsopplevelser

## Kursavgift:

kr 250,-

## Påmeldingsfrist:

Mandag 8. april

Deltakere anbefales å ha med kompass.

## Påmelding

For påmelding og betaling, følg lenken som ligger under *Nyheter* (datert 5. mars) på bedriftsidrettens o-nettside.

Dersom du har spørsmål, kan du ta kontakt med Toyah Bråtveit på e-post: [toyah.elise.bratveit@rogfk.no](mailto:toyah.elise.bratveit@rogfk.no)