



# Börja orientera

**För vem:** För dig som är mellan 8- 12 år ( född 2013 och tidigare) som gillar att springa och vara ute i skogen.

**Tid och plats:** 8 tillfällen med start 19 aug 2021 kl 18.00 vid vår klubbstuga Harbro, Skyttbrinksvägen 2 i Tumba.

Du som förälder är med ditt barn på nybörjarkursen. Barnen måste kunna springa 1-2 kilometer under passet.

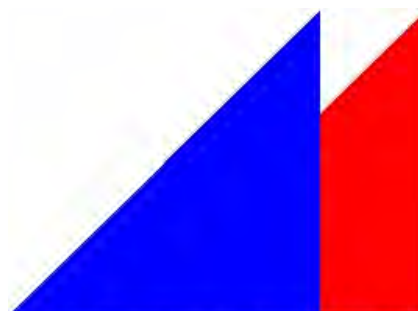
**Kläder:** Löparskor och heltäckande klädsel för att springa i skogen.

**Kostnad:** 800 kr (medlemsavgift + kursavgift).

I kursen ingår också att få delta på träningstävlingar, som genomförs på andra platser.

Anmälan till: [patrik.adebrant@gmail.com](mailto:patrik.adebrant@gmail.com), ange barnets namn och födelseår. Begränsat antal platser. Först till kvarn.

Välkomna!



Tumba-Mälarhöjden OK

Läs mer om oss på vår hemssida [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu)