

# Nybörjarkurs i orientering

arrangeras på tisdagar under våren 2017 av OK77

Orientering kan vara din hobby! Kursen riktar sig främst till 10-14-åringar och arrangeras både på svenska och finska. Även äldre och yngre intresserade barn och ungdomar är välkomna med. Om man är yngre än 10 år måste en förälder eller annan vuxen vara med.

## Kursprogrammet:

**Del I 11/4, Samling vid Mäntymäen koulu i Grankulla 18.00**  
(adress: Tallbackavägen/Mäntymäentie 2)

- Tema: "karttecken och kartan"
- Kartteckenbingo (spring med karta i handen)

**Del II 18/4, Samling vid Bolomaren i Esbo 18.00**  
(adress: Kurbergsstråket/Humlestigen)

- Tema: "passa kartan"
- Övning att passa kartan enligt terrängen/naturen
- Lätt orienteringsbana och EMIT-stämplingsövning

**Del III 25/4, Samling vid Kasavuoren koulu i Grankulla 18.00**  
(adress: Kasabergsvägen/Kasavuorentie 1)

- Tema: "skogsorientering på egen hand"
- Stjärnorientering

**Del IV 2/5, Samling vid Espoon Steinerkoulu i Olars 18.00**  
(adress: Olarsängsvägen/Olarinniityntie 10)

- Tema: "kompassen och dess användning"
- Orienteringsbana med kompassövning

**Del V 9/5, Samling vid Hanikka spånbanas parkeringsplats 18.00**

- Tema: "se vad jag kan!"
- Orientering på egen hand (om man inte vill springa ensam så tar man förälder eller annan vuxen med eller går i par med en kompis)
- Diplomutdelning

**Del VI 16/5 Samling Olarin koulu 16.40 och Grankulla järnvägsstations stora parkeringsplats på norra sidan 17.00**

- Tema: "orientering på riktigt"
- Bussfärd till Sibbo och ungdomsserieträning/tävling

**Del VII 23/5, Samling Olarin koulu 16.40 och Grankulla järnvägsstations stora parkeringsplats på norra sidan 17.00**

- Tema: "orientering på riktigt"
- Bussfärd till Borgå och ungdomsserieträning/tävling

**Del VIII 30/5, Samling Olarin koulu 16.40 och Grankulla Järnvägsstations stora parkeringsplats på norra sidan 17.00**

- Tema: "orientering på riktigt"
- Bussfärd till Borgå och ungdomsserieträning/tävling

**Söndag 4/6, Ekorstigsfinalen. Tid och plats meddelas senare.**

- Orienteringstävling för finlandssvenska orienteringsföreningar där nybörjarna kan delta i egen klass (RR- och TR-banor)



**Kursanmälan  
direkt till  
huvudledaren:**

Sophia Arrakoski  
(045-1218090 eller  
sophia.arrakoski@live.com)

Anmäl om du deltar i kursen tillsammans med en kompis så kan vi se till att ni får vara i samma grupp. Anmäl även barnets ålder, adress, föräldrars namn, telefonnummer och e-post

**Kursavgift: 40 €**

Föräldrar kan tillsammans med sitt barn delta i kursen utan extra kostnad





## OK 77 r.f.

OK 77 är en orienteringsförening för alla med kontinuerlig, målinriktad och framåtsträvande verksamhet med gemenskap över gränser och för ett friskt och upplevelsefyllt liv. Föreningen verkar i huvudstadsregionen med Grankulla som hemort. Medlemmarnas antal överstiger 300. Föreningen grundades 1977.

OK 77 är medlem i FSO (Finlands Svenska Orienteringsförbund) och SSL (Suomen Suunnistusliitto). Huvudsakligen deltar OK77:s medlemmar i fotorientering, men även i skidorientering, cykelorientering och i precisionsorientering är det möjligt att representera föreningen.

Verksamhet ordnas för nybörjare, barn, ungdom & elit och föreningen har en stark organisation för motionsorientering. Alla kan delta på sin egen nivå och för dem som strävar efter framgång inom orientering erbjuds tränare samt en målinriktad träningsmiljö. Föreningen strävar efter bra prestationer inom tävlingsorientering samt i större budkavlar (stafetter). Tränings- och tävlingsverksamhet ordnas även för dem med lite lägre ambitioner och föreningen önskar att alla oberoende av mål trivs.

OK77 har rönt uppmärksamhet som en pålitlig fostrarförening men också de senaste 20 åren som en elitförening med framskjutna placeringar både individuellt och i budkavle (stafett). Säsongen 2016 hade föreningen 183 starter i FM-tävlingarna (Finska Mästerskapen) med 8 medaljer (1 guld, 2 silver och 5 brons) som fint resultat. Den stora massan i OK 77 är dock med för motionens och samhörighetens skull. Vi har årligen ca 200 föreningsarrangemang och de yngsta aktiva är under skolåldern medan de äldsta aktiva är närmare 80 år.

För juniorer erbjuder vi ca två träningar per vecka. Därtill kommer tävlingar och motionsorienteringar. Alla får och kan vara med oberoende av färdighet, förmåga och språk. För barnen strävar vi efter en trygg samt glad och positiv miljö, där upplevelser, vänner och närhet till naturen betonas. Föreningen bjuder på en trygg och drogfri verksamhet. I föreningen visar vi respekt för varandra, omgivningen och naturen.

Klubbens färger är blått, vitt och orange (emblemet uppe på sidan till vänster). Föreningen har specialdesignade orienterings-, tränings- och representationsdräkter och några andra mindre prylar. Orientering är en billig idrott att hålla på med och det behövs inga speciella kläder eller skor för att prova på orientering.

På torsdagar arrangerar OK77 motionsorienteringen Länsirastit under våren och hösten. Alla medlemmar får delta gratis i Länsirastit motionsorientering. För mera information se [www.ok77.fi](http://www.ok77.fi).

OK 77 har en klubbstuga vid Rojärvi (Ruuhijärvi på finska) med alla moderna bekvämligheter och övernattningsmöjlighet. Stugan används i den egna verksamheten, men hyrs också ut (föreningsmedlemmarna får rejäl rabatt vid hyrning för eget bruk).

### OK 77 i ett nötskal:

- Tvåspråkig orienteringsförening i huvudstadsregionen
- Grundad 1977, drygt 300 medlemmar
- Ordförande: Petri Tötterman ([ordforande@ok77.fi](mailto:ordforande@ok77.fi), 040-7726530)
- Juniorernas kontaktperson: Karin Mårtenson ([karin@ok77.fi](mailto:karin@ok77.fi), 050-3846646)
- Websida: [www.ok77.fi](http://www.ok77.fi)

### Medlemskap i OK 77:

Medlemsavgiften för 2016 är 65 € för enskilda personer och 210 € för matlag

För medlemsavgiften får man:

1. Gratis deltagande i föreningens evenemang (inkl. motionsorienteringen Länsirastit)
2. Under 20-åringar gratis licens och tävlingsdeltagande