

JHOF:s vår-kick-off 26:e april för ungdomar samt Föräldrautbildning i orientering

Efter första deltävlingen i Norra skogs ungdomsserie (Björkbackaparken Östersund) så bjuder vi in till en träff i Björkbackaparken för alla orienterare mellan 9-20 år i Jämtland-Härjedalen. Du som är parasportare kan också vara äldre.

Vi kommer att träna lite lätt, prata orienteringsteknik och göra lära-käna övningar. För ungdomar från 13 år och uppåt kommer vi pröva på orienteringsskytte.

Alla ungdomar födda 2017 och tidigare är välkomna. Du som ledare till barn och ungdomar är också välkommen att vara med. Vi kommer att dela in oss i grupper efter ålder och nivå.

Vi bjuder på fika som avslutning men se till att äta något eget direkt efter tävlingen.

Tid och plats: 14.00-16.00 Björkbackaparken.

Utrustning: Kläder för lättare utomhusträning

Anmälan: via [denna](#) länk senast 23 april.

Frågor: Erik Söderhjem, erik.soderhjem@hotmail.com, 070-67 32 788.

<https://forms.gle/nBKYRqfqxnZGwAM67>

Samtidigt på Östersunds skidstadion...!

“Orienteringslära för föräldrar, nyblivna orienterare och intresserade av vår idrott!”

Orienteringen är full av olika begrepp såsom SportIdent, EMIT, Eventor, skalor, Livelox samtidigt som kartor och terräng ska hanteras och förstås. Vad menas med Arena/TC och Gåfram-tid?

För att underlätta för er som vill veta mer om hur idrotten orientering är uppbyggd, hur man anmäler sig till träningar, läger och tävlingar bjuder vi in till en information/utbildning för att reda ut alla olika begrepp, ställa frågor men också få grundläggande kunskaper i orientering.

I sekretariatet på Östersunds skidstadion mellan kl 14,15 – 15,45 (som längst)

Anmäl er på länken ovan! Info: Martin Ohlsson, martin.krokom@gmail.com 070-5223994