

# GODT NYTT ÅR!

Har du bestemt deg for å koma deg meir ut? I meir aktivitet? Vera meir med familien?



## *Bli med på orientering!*



Tysdag 23. januar startar me opp ute med orientering for alle.

Det vert laga til ei løype som du kan springa åleine om du har gjort det før, ei lettare løype om du ikkje har gjort det så mykje før, der vil vera postar som du kan ta som du vil (nesten som turorientering), og du kan gå eller springa rundt i sentrum av



vakre Vikebygd åleine eller ilag med familiemedlem eller venner etter kart og orienteringspostar.

Me vil prøva og få til faste samlingar **kvar tysdag frå kl.17.30 til 19.00** nede i parken v/Båtforeininga sitt hus.

### Dei som er yngre enn 10 år, må ha med seg ein vaksen.

Opplegget vil vera at alle passar på seg (derfor må dei yngste ha med nokon som er med dei). Det vil bli gitt opplæring i orientering, tips, og du vil få eit kart etter nivå og ynskje. Når klokka er 19, går me heim. Men er du ferdig før, kan du gå før. Me har ingen felles start eller avslutning. Slik blir det best tilpassa kvar enkelt. Ha på refleksvest eller liknande, hovudlykt kan vera smart, kler og sko etter ver, vind og kor fort du vil springa.

## VELKOMMEN!

Helsing o-gruppa i Vikebygd v/Inger Marie Bjerga og Kjersti Bjerga.