

Kursus i basisfærdigheder: Teknisk træning for voksne orienteringsløbere.



- Er du letøvet og er på vej til at løbe de mellemsvære baner?
- Eller løber du mellemsvære baner, og vil til at prøve kræfter med de svære baner?

Dette kursus fokuserer på disse 2 overgange, som kan være udfordrende.

Find de lede linjer!

Kurset vil træne dig til at blive mere sikker i at spotte de gode ledelinjer i skoven, og følge dem mod posten.

Tidspunkt: Lørdag d. 1.marts 2025 kl. 9.30-16.00

Sted: OK Gorms klubhus, Abrahamsens gård i Jelling Skov. Skovgade 27C, 7300 Jelling.

Hvem kan deltage: Voksne orienteringsløbere

Forplejning: Der er brød og kaffe/te ved ankomst. Medbring egen madpakke til frokost. Der vil være drikkevarer.

Indhold/program:

- Dagen starter med teoretisk oplæg om ledelinjer.
- Første praktiske træning bliver i Engelsholm Skov (15 minutter i bil fra Abrahamsens Gård – vi kører sammen). Formiddagens træning har fokus på det tekniske moment og er derfor uden tidtagning.
- Ca 12.30 er der frokostpause
- Eftermiddagens træning starter med endnu et oplæg, og derefter skal det prøves i praksis i Jelling Skov. Der vil være mulighed for at løbe med SI brik til denne træning. (Brik kan lånes)
- Efter træningen er der mulighed for bad.

Pris: 100 kroner

Tilmelding: Via o-service senest lørdag d. 22.februar

Spørgsmål? Stilles til Steen Holmegaard holmegaard@celatist.dk eller 51 92 43 69.