

Orienteringsløb



Velkommen til orienteringsløb

Orienteringsløb er en sport der kan dyrkes fra 6-7-års alderen og i den anden ende er der ingen begrænsning, så ja, en rigtig familiesport.

Hvad er orienteringsløb

Orienteringsløb er en sport for dig, der kan lide at bevæge dig ude i naturen og kombinere fysisk aktivitet med hjerne-gymnastik, hvor der skal træffes hurtige beslutninger under pressede/stressede situationer.

I sin enkelthed skal du igennem en rute der er tegnet på et orienteringskortet hurtigst muligt. På ruten er der bestemte kontrolpunkter, kaldes poster, som skal besøges i en bestemt rækkefølge og registreres med en elektronisk brik. Posterne er markeret med en orange/hvid trekant, og der er ingen opgaver ved posterne.



Hvilken vej du vælger for at komme fra den ene post til den anden, er helt op til dig selv. Det gælder bare om at være hurtigst. Banernes længde varierer efter alder, og der findes også forskellige sværhedsgrader.

Orienteringsløb er derfor en sport for hele familien, og der kan konkurreres på mange forskellige niveauer.

Sæsonstart 1. april 2025 kl 18:00.

Mødested: Abrahamsens gård, Skovgade 27C, Jelling

-Vi glæder os til at se jer i orienteringsklubben OK Gorm.



Find os på
facebook®

- **Ok Gorm Jelling**

www.okgorm.dk

En sport for hele familien

Selvom orienteringsløb er en individuel sport, så er der stadig et socialt klubliv igennem stafetter, klubture og den ugentlige orienteringstræning med mulighed for efterfølgende fællesspisning.

Der trænes hver tirsdag kl. 18:00 med udgangspunkt fra Abrahamsens Gård, midt i Jelling skov, og der vil være et træningstilbud for hele familien.

Man vælger selv om man løber samme som familie eller individuelt. På nuværende tidspunkt er der en børnegruppe, en ungdomsgruppe og en voksengruppe.

Efter træningen er der mulighed for fællesspisning i klubhuset.



Find os på
facebook®

- **Ok Gorm Jelling**

www.okgorm.dk

Som orienteringsløber kommer du til at lære nye færdigheder som er nødvendig for at komme rundt på banen hurtigst muligt. Færdigheder der ligeledes kan anvendes i hverdagen hvad enten det er i skole, på arbejdet eller fritidssituationer.

Hvilke færdigheder træner jeg som orienteringsløber.

- **Lære at finde vej med kort og kompas**, målestoksforhold, kortforståelse, brug af kompas og retningsans
- **Opmærksomhed på naturen.** Da orienteringskortet er meget detaljeret vil du lægge mærke til selv de mindste genstande, bakkeformationer og skovtyper. Samtidig vil du komme til at færdes i skoven året rundt og måske også om natten
- **Kondition og hjernegymnastik** -en sport for både hjerte og hjerne. Da der er tale om en konkurrencedisciplin med løb som et af hovedelementerne vil konditionstræning være en selvfølge. Nogle af de bedste danske 10 km løbere har samtidigt løbet orienteringsløb, men mindre kan selvfølgelig også gøre det. Man bliver ikke en god orienteringsløber, hvis man kun kan løbe stærkt, da det at finde vej, orienteringsdelen, er den vigtigste i sporten, så hjernen bliver også motioneret.
- **Fokusering og koncentration** i forhold til at finde vej fra post til post og træffe hurtige valg i forhold til om man skal løbe den ene eller anden vej, også i pressede situationer hvor ens konkurrenter måske er ved at overhale en selv. Her gælder det om at have ro i maven og vælge den vej, som man selv tror er rigtig og så stole på sig selv og gennemføre beslutningen.
- **"Dual-tasking"** med bl.a. hjernen, balancen og konditionen har vist sig at være forbyggende for lang række sygdomme, og samtidig styrkes de motoriske færdigheder for de mindste. En god orienteringsløber vil være i stand til at løbe gennem skoven i høj fart, uden at anvende stierne, samtidig med at der læses en tekst, eller løses en opgave, uden at vedkommende falder eller løber ind i træerne.

Sæsonstart 1. april 2025 kl 18:00.

Mødested: Abrahamsens gård, Skovgade 27C, Jelling

-Vi glæder os til at se jer i orienteringsklubben OK Gorm.



- Ok Gorm Jelling

www.okgorm.dk