

Horsens OK indbyder til

Orienteringstræning for begyndere og let-øvede

Lørdag den 1. marts 2008 klokken 9.00 i klubhuset i Åbjergskoven.

TEMA: KOMPAS OG VEJVALG

Vi mødes klokken 9 til morgenbrød med velkomst og introduktion af dagens program.

Vi lægger ud med teori og praktiske øvelser om brugen af kompasset, herefter diskuterer vi forskellige teknikker til at komme hurtigst og sikrest fra post til post. Dette trænes også med praktiske øvelser i skoven.

Omkring klokken 12 får vi en simpel frokost.

Herefter tager vi ud til lørdagstræning, som denne lørdag er i Ølsted. Her vil der være baner, som træner dagens momenter. 1 let og 1 mellemsvær.

Afsluttende taler vi med den enkelte om deres løb.

Deltagelse kræver ikke medlemsskab af klubben, men træningen vil foregå på medlemmernes præmisser. Deltagelse er gratis og inkluderer træning, morgenbrød og simpel frokost. Venligst ved tilmelding angiv, om du ønsker både morgenbrød og frokost.

Påklædning: lange bukser og langærmede trøjer. Sko, som kan tåle at komme i terrænet. Kompas kan lånes af klubben.

Tilmelding senest onsdag den 27. februar til Irene: tlf: 75 29 20 05 / irene@pet.auh.dk, som også kan kontaktes ved spørgsmål.

Med Venlig O-hilsen

Carsten Stald og Irene Mikkelsen