



INDBYDELSE TIL VOKSEN BEGYNDER INSTRUKTION

Lørdag den 6. marts 2010 i Horsens OKs klubhus

Vi begynder dagen med morgenkaffe og teori ved Irene K. Mikkelsen og Karsten Stald. Teori afsnittene krydres af enkle øvelser. Efter frokost kører vi samlet til skoven, hvor vi afprøver dagens teori på orienteringsbanen.

Program:

9.15 morgenkaffe og velkomst

9.30 Teori (10-15 minutter pr indlæg incl spørgsmål)

- 1) Grundlæggende Kortforståelse v. Karsten
- 2) Orienteringskortets bestanddele v. Irene
- 3) Signaturer og postdefinitioner v. Karsten

10.15 Præsentation af klubben og forårets tilbud

10.30 Pause

10.45 Teori (10-15 minutter pr indlæg incl spørgsmål)

- 4) Orientér kortet ved brug af kompas incl øvelse. Korthåndtering. v. Irene
- 5) Baner: hvad er forskellen på en begynderbane, let bane og mellemsvær bane v Irene
- 6) Målestoksforhold + evt. skridttællingsøvelse v Karsten

11.30 Frokost

12.30 Omlædning og Afgang til Lille Rold skov

<http://findvej.dk/?latitude=55.8211&longitude=9.9140&zoom=14&mctype=1>

13.00 Første start til løb

Efter løbet diskuteres banen med instruktørerne

Praktiske oplysninger:

Medbring løbetøj og sko til dagens løb. Klubben sørger for morgenbrød og frokost.

Pris: 40 kr til forplejning og dagens kort, som betales på dagen.

TILMELDING TIL: irene@cfm.dk, senest onsdag den 3. marts.

Yderligere oplysninger: Irene K. Mikkelsen: 75 29 20 05

Vel mødt

Breddeudvalget i Horsens OK