



## Teknisk Træning, Langesøskovene på Fyn

Søndag den 28. februar

- 9.30 Vi mødes omklædte i Langesø skovene, hvor 1. tekniske træning gennemføres.  
Mødested: p-plads på Langesøvej, Nord for Rugårds Landevej.
- 11.15 Teoretisk oplæg ved Maja Bramming og Merete Spangsbjerg i Odense OK's klubhus Jægerhuset i Ålykke Skoven:  
**Hvordan orienterer man med fuld fart uden fejl på Fyn? Hvilke udfordringer er der, og hvilke løsninger passer til dem? Vejvalg, tætheder, hvilke ting skal man være opmærksom på i strækbedømmelsen?**
- 12.00 Frokost. Vi indkøber rugbrød og diverse pålæg. Omklædning og kørsel til skov.
- 13.00 Vi gennemfører 2. tekniske træning også i Langesø. Denne træning gennemføres som et almindeligt træningsløb, hvor teknikkerne skal prøves af i praksis, der vil være 2 længder ca. 4,5 km og ca. 7 km.
- 14.15 Vi kører hjem

Vel mødt!

Husk tilmelding til [irene@cfin.dk](mailto:irene@cfin.dk) senest den onsdag den 24. februar 2010

Pris 60 kr. til kort og frokost.