

Horsens Orienteringsklub indbyder til orienteringsteknisk grundkursus 2018

Holdstart 20. januar 2018 – Alle er velkomne

Horsens Orienteringsklub tilbyder tre lørdage i januar-februar 2018 et orienteringsteknisk grundkursus for begyndere og let øvede, der her har chancen for at lære de grundlæggende teknikker for orienteringsløbere. Kurset består af en blanding af teori og praktiske øvelser, og det lærte prøves efterfølgende af ved dagens træningsløb.

Lektion 1 – lørdag den 20. januar 2018:

Kortets opbygning, banens indtegning, regler for færdsel, postbeskrivelser. Det sorte plan. Skovsignaturer. Stier som ledelinjer. Opfang.

Brug af kompas, skridttælling/afstandsbedømmelse.



Lektion 2 – lørdag den 27. januar 2018:

Fladesignaturer og vandsignaturer. Ledelinjer, postbeskrivelser. Finorientering. Indledende løbstaktik, postindgang. Postforlængelse.

Lektion 3 – lørdag den 3. februar 2018:

Kurvesignaturer, kurveorientering. Postbeskrivelser. Grovorientering, løbstaktik, orienteringsholdepunkter.

Fælles information:

Kurset er for unge (fra 12-13 år) og voksne.

Kurset foregår med start kl. 10.00 i Horsens Orienteringsklubs klubhus, Åbjergskovvej 6, Horsens. Mød op omklædt til løb.

Efter kurset kan det lærte prøves af ved dagens træningsløb med start fra klubhuset fra kl. 12.30.

Husk at medbringe 2 sæt løbetøj, skiftetøj, madpakke. Der er mulighed for bad i klubhuset.



Pris: Gratis for medlemmer bortset fra betaling for eftermiddagens træningsløb.

Ikke-medlemmer: 100 kr. for deltagere til og med 23 år. 150 kr. for deltagere fra 24 år og opefter.

Prisen omfatter alle tre kursusdage – incl. betaling for træningsløbene.

Beløbet modregnes kontingentbetalingen ved indmeldelse i klubben i løbet af 2018.

Tilmelding: Senest tirsdag den 16. januar til formanden for træningsudvalget Britta Ank Pedersen, på liste i klubhuset, på tlf. 23628225 eller mail: britta.ank.pedersen@gmail.com.

Vi glæder os til at se jer.

Venlig hilsen Træningsudvalget