

Få slebet værktøjerne inden sæsonstarten!

Indbydelse til O-teknisk kursus "Flyd i orienteringen"

Lørdag den 7. marts

med udgangspunkt i Naturskolen i Bjerre skov.

Mødetid: Kl. 09.30 omklædt til løb.

"Flyd i orienteringen" vil sige, at du til enhver tid er klar til at afvikle det enkelte stræk på en optimal måde, så gennemførelsen af banen bliver glidende, altså uden overflødig tidsforbrug til kortlæsning og større og mindre bom.

Vi vil gennemgå strækplanlægning, og det "at skubbe orienteringen foran sig", så du som løber hele tiden er på forkant med orienteringen frem for på bagkant.

Vi vil fokusere på den hensigtsmæssige taktiske måde at afvikle banen på - fejlfrit.

Vi kommer bl.a. ind på vejvalgsudtagning og valg af postindløb, fraløb og forenkling, og vigtigst: Hvornår man træffer beslutningerne og i hvilken rækkefølge!

Vi vil også kort berøre begrebet "flow", som ofte forveksles med "flyd".

Og vi vil træne i praksis ved at gennemføre en bane på ca. 4 km.

Og så bør du selvfølgelig træne færdighederne ved eftermiddagens træningsløb, som også foregår i Bjerre.

Forudsætninger: Du skal kunne gennemføre en svær bane i løb.

Pris: Gratis

Medbring: Madpakke, skiftetøj og et ekstra sæt løbetøj

Tilmelding senest tirsdag den 3. marts på liste i klubhuset eller til Britta Ank Pedersen på britta.ank.pedersen@gmail.com eller tlf. 2363 8225.

Venlig hilsen

Træningsudvalget