

## Orienteringsteknisk grundkursus 2015

Træningsudvalget tilbyder et orienteringsteknisk grundkursus, hvor du kan lære – eller få repeteret – 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 28. februar:

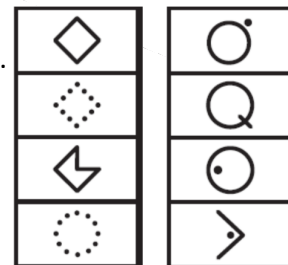
Vi gennemgår kortets opbygning og signaturer, banens indtegnning og postbeskrivelser. Begreber som ledelinjer og opfang introduceres. Indledende gennemgang af finorientering og strækplanlægning. Praktiske øvelser med brug af kompas m.v.

Derefter træningsløb i Ølsted.



### Lektion 2 - lørdag den 11. april:

Vi arbejder med kortets kurvesignaturer og træner brugen af højdekurverne. Vi gennemgår grovorientering og løbstaktik. Postbeskrivelser. Vi gennemgår klubbens hjemmeside og O-service. Praktiske øvelser i kurveorientering. Derefter træningsløb i Hansted.



### Fælles information:



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

Begge dage startes kl. 09.30 i klubhuset, Åbjergskovvej 6, omklædt til løb.

Undervisningen veksler mellem teori og praktiske øvelser.

Kl. 11.45 fælles afgang til dagens træningsløb.

Husk at medbringe 2 sæt løbetøj, skiftetøj, madpakke.

Dagene afsluttes ca. 14.30 i skoven.

Pris: Kurset er gratis for medlemmer.

### Tilmelding:

Senest tirsdag den 24. februar til formanden for træningsudvalget Britta Ank Pedersen, på liste i klubhuset, på tlf. 23638225 eller mail: [britta.ank.pedersen@gmail.com](mailto:britta.ank.pedersen@gmail.com), gerne til begge dage.

Vi glæder os til at se jer.

Venlig hilsen  
Træningsudvalget

