

Træningsudvalget indbyder til kursus i

BANELÆGNING

TEORI OG PRAKTISKE RÅD FOR TRÆNINGSLØB

mandag d. 9. november 2015 kl 19.00 – 21.00

&

mandag d. 30. november 2015 kl 19.00 – 21.00

begge aftener i klubhuset i Åbjergskoven

Den første aften vil omfatte lidt teori om o-teknik, sværhedsgrad og praktiske råd til arbejdet med banelægning i forbindelse med træningsløb.

Anden gang vi mødes, prøver vi at oprette en Condes fil for træningsløbet. Dvs. indprikke poster på kortfilen og sammensætte banerne.

Der vil undervejs være mulighed for at du selv arbejder med nogle af funktionerne - medbring derfor gerne egen PC (bærbar) (vi har evt mulighed for at låne et begrænset antal til dagen).

Hvis du ønsker at installere Condes-programmet på din egen PC, så er mødetidspunkt d. 30/11 kl 18.30 hvor vi vil hjælpe med indlæsning etc.

I mellem de to aftener er der mulighed for hjemmearbejde med et konkret træningsløb og planlægning af baner og postplaceringer.

Tilmelding kan ske på liste i klubhuset – eller til Nicolaj Nielsen på email skovbakken29@hotmail.com / mobil 6019 7241.

PS: Der planlægges efter at afholde en aften i starten af 2016 med opsamling og gennemgang af udvidede funktioner i Condes. Mere info herom kommer senere.