



Basiskursus i orienteringsløb

For nye og nyere orienteringsløbere – alle er velkomne

Træningsudvalget inviterer til basiskursus i orienteringsløb

lørdag 11. januar og lørdag 18. januar 2025

begge dage kl. 10.00-12.00

fra klubhuset i Åbjergskoven og i skoven omkring.



Vi vil veksle mellem teori og praktik. Mødetid i klubhuset kl. 9.50 omklædt til løb.

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

Alle er velkomne – såvel medlemmer som ikke-medlemmer af klubben.

Pris: Gratis. Tilmelding er ikke nødvendig. Bare mød op.

Vi vil gennemgå og træne de grundlæggende teknikker, herunder

- Kortforståelse
- Vejvalg
- Postbeskrivelsessymboler
- Sikker posttagning
- Brug af kompas

Lørdagsløb									
Bane 4 - mellemsvær		4,3 km							
▶		↗	↘	↙	↖				
1	145		⬢					└┐	
2	134		∩						
3	140		⤴	⤵				└─	

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

Medbring: 2 sæt løbetøj, skiftetøj, madpakke.

Der er mulighed for omklædning og bad i klubhuset.



Spørgsmål?

Kan rettes til Hans Jørgen Vad eller
Britta Ank Pedersen, tlf. 2363 8225,
mail: britta.ank.pedersen@gmail.com.

Vi glæder os til at se jer.

Venlig hilsen Træningsudvalget