

(Foreløbig, ændringer kan forekomme)

Invitation til kursus med fokus på kliterræner

Lørdag den 3.3.2018

Så er vi ved at være klar med en skitse til det tidligere omtalte kursus med fokus på orientering i vestjyske kliterræner.

Vi arbejder med udgangspunkt i følgende plan:

Før kursusdagen får kursisterne tilsendt et baneforløb på kort over Gødel Bjerge. Terrænet i Gødel Bjerger er typisk vestjysk indlandsklitterræn. Sammen med banen tilsendes materiale, der beskriver den bedste måde at angribe denne type terræn på.

På baggrund af det tilsendte materiale lægger hver især - inden kursusdagen - en plan for hvordan banen forventes løbet.

En plan for dagen ser nogenlunde således ud:

- kl. 10.00 Vi mødes ved Gødel Bjerger, der ligger lige i udkanten af Nymindegab. Mød gerne omklædt til løb.
- kl. 10.15 Vi løber dagens første løb med udgangspunkt i den individuelt udarbejdede plan for løbet. Der må gerne løbes parvis eller eventuelt flere sammen.
- kl. 11.30 Vi samles efter løbet og kører til Hvide Sande.
- kl. 12.00 Vi arbejder på at finde en lokalitet i Hvide Sande, hvor vi kan samles, klæde om og følge op på dagens første løb.
- Kl. 12.30 Vi spiser vores medbragte mad. Husk at medbringe drikkevarer – vand, kaffem.v..
- Kl. 13.00 Oplæg til dagens andet løb, der afvikles i kliterrænet i Hvide Sande. Dette terræn er typisk vestjysk åbent klitterræn.
- kl. 13.30 Vi løber dagens 2. løb i klitterne ved Hvide Sande.
- kl. 14.45 Vi returnerer til vores førromtalte lokalitet, hvor vi klæder om (vi håber på bademulighed) samt følger op på dagens 2. løb og drikker kaffe. Vi har medbragt kage dertil.
- Kl. 15.45 Returnerer vi til Herning

Kør gerne sammen så mange som muligt. Det tager ca. 1 time at køre fra Herning til Nymindegab. Begge løb afvikles på faste poster i de to terræner.

Tilmelding via mail til Kim Gottlieb – kg@mail.dk eller telefon 51419677 senest søndag den 25.2.18. Husk i alle tilfælde at oplyse din mailadresse, hvortil kursusoplæg bliver sendt.

Pris 75 kr., der dækker udgifter til kort, lokaler m.v. Kan betales til ovennævnte nummer via mobilepay.

Medbring Løbetøj til 2 løb, håndklæde, madpakke, drikkevarer (vand og kaffe/te) – og måske badetøj, men derom senere.

Vi glæder os til at se dig til en hyggelig og forhåbentlig lærerig dag.

Mange hilsener
Træningsudvalget, Lars Klode og Kim Gottlieb