

Se her - kursus i kompas – og afstandsforståelse.

Hvor og hvornår: søndag den 27. april 2025 kl. 9,30 – 15,30 i naturcenteret Harrild hede.

For hvem: Kurset er for alle i Herning Orienteringsklub samt løbere fra vores naboklubber.

Hvad koster det? Kurset er gratis for Herning løbere og 200 kr. for andre.

Hvad skal der medbringes?? Der skal medbringes 2 sæt løbetøj, løbesko og kompas og du skal medbringe 2 orienteringskort, med baner som du har løbet (postdefinitioner) + mobiltelefon.

Hvad er programmet??

- 9.30 Ankomst og rundstykker/kaffe
- 10.00 Velkomst og kort instruktion til formiddagens træning
- 10.30 Fælles opvarmning og derefter start (lette til mellemsvær bane på ca. 3 km)
- 12.00 Frokost (sandwich eller lignende)
- 13.00 Teori
- 14.00 Introduktion til eftermiddagens træning – samme sværhedsgrad som tidligere.
- 14.15 Start på træning
- 15.30 Fælles afslutning

Der skal være min. 10 deltagere og max. 20 deltagere. – så først til mølle.

Tilmelding til Leif Olsen på sms – telefon nummer **25115273** senest den søndag den 20. april.

Vil du vide mere så arbejdes der ud fra TBU-bogen s. 164-65 og 169-170. (se under DOF)



Træningsudvalget Herning ok