

# Indbydelse til Voksenkursus

Lørdag den 8. november 2014 hos OK Snab

OK Snab inviterer alle o-løbere til at deltage i dette o-tekniske kursus, hvor der er oplæg for alle – fra nybegyndere til den erfarne o-løbere.

**Mødested:** Vejle Atletik Stadion, Helligkildevej 2, 7100 Vejle

## Dagens program:

Kl. 9:30-9:45 Velkomst (der serveres kaffe/te)

Kl. 9:45-10:30 Teoretisk oplæg

Kl. 10:30-12:00 Praktik i skoven

Kl. 12:00-12:30 Frokost (der serveres frokost og øl/vand kan købes)

Kl. 12:30-13:30 Opfølgning på formiddagens praktik og nyt teoretisk oplæg

Kl. 13:30-14:30 Praktik i skoven

Kl. 14:30-15:00 Opfølgning, evaluering og afslutning (der serveres kaffe/te)

## Der tilbydes følgende niveauer og emner:

### Voksen 1 (V1) Introduktion til orientering:

- Grundlæggende kortforståelse
- Grundlæggende kompas/korthåndtering
- Postdefinitioner
- Ledelinjer

**Instruktør:** Kate Nielsen – OK Snab

### Voksen 2 (V2) "Mellemsvære baner" > 1 års erfaring:

- Grundlæggende kurveforståelse
- Mere om ledelinjer
- Træning af kompasteknik
- Simpel strækplanlægning

**Instruktør:** Henning Schou – OK Snab

### Voksen 3 (V3) "Svære baner" > 3 års erfaring:

- Udvidet kurveforståelse
- Forenkling

**Instruktør:** Flemming Jørgensen/Henrik Jensen – OK Snab

**Tilmelding:** Via O-service senest den 31. oktober 2014

**Pris:** 150 kr. inkl. Kort, frokost og kaffe/te

**Medbring:** Tøj til 2 løb og Emitbrik

**Bad:** Der er mulighed for bad og omklædning på stedet.

Mød op og få styrket teknikken.

Vel mødt.

OK Snab

Evt. spørgsmål til Henrik Jensen – mail: [dyrehegnet@gmail.com](mailto:dyrehegnet@gmail.com)