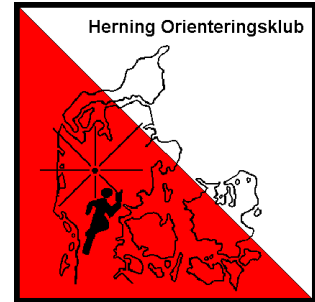


# Herning Orienteringsklub

Medlem af Dansk Orienteringsforbund  
under Dansk Idrætsforbund



## Begynderkursus.

Lørdag den 29. november kl. 9.00 .

Sted: klubhuset i Sdr. Anlæg, og efterfølgende  
i Nørlund Syd til træningsløbet.

Orienteringsløb skal være sjovt, og  
derfor skal du også føle dig tryk ved at færdes i skoven.

www.herning-orienteringsklub.dk  
CVR nr.: 39888157  
Bank: 7640 - 4611352

Den 15-10-2014

Du får nu tilbuddet om at lære det mest basale om orienteringskortet, så du kan  
læse dig ind på kortet, og komme den rigtige vej rundt i skoven....

Tilbuddet er rettet mod alle nye/let øvede løbere i Herning orienteringsklub, og nye løbere der gerne vil i  
gang med at løbe. – ung som ældre er velkommen. Løbere fra andre klubber er også velkommen.

Følgende punkter vil blive gennemgået.:

1. kompas – hvordan bruger jeg det.
2. Vender jeg kortet rigtigt...
3. Hvordan ser kortet ud i forhold til naturen? – og omvendt...
4. Grundlæggende kortforståelse.
5. Symboler på kortet.
6. Farver på kortet (skov, stier, vand...osv.)
7. Ledelinier.
8. Sidste sikre udgangspunkt,
9. Opfang.
10. Postdefinitioner.
11. Løbe og læse
12. Hvornår evaluerer jeg, når jeg har lavet et bum.
13. Hvis vi når mere, så.....

Tilmelding til: Susanne Kristensen – [susanne@heldgaard.info](mailto:susanne@heldgaard.info) - senest 3 dage før.

Pris: 50 kr.

Medbring: tag det tøj på, som du skal løbe i om eftermiddagen til træningsløbet og medbring derudover  
overtrækstøj evt. regntøj og et ekstra sæt løbetøj. Derudover vil en madpakke og drikkevarer være fin, da vi  
skal i skoven og løbe efterfølgende. Der vil være en let forplejning fra morgenen af – rundstykker, kaffe,  
juice m.m.m.

Minimum deltagelse 5 – ved færre tilmeldinger aflyses kurset.