

(Foreløbig, ændringer kan forekomme)

# Invitation til Kurvekursus

Søndag den 29.10.2017

Så er vi ved at have tilladelser og en grovskitse omkring det tidligere annoncerede kurvekursus på plads. **Kurset henvender sig primært til nye og lettere erfarne orienteringsløbere.**

Indtil videre arbejder vi med følgende plan:

- kl. 09.00 Vi mødes i Silkeborg Orienteringsklubs Klubhus, Vejlsøvej 7, 8600 Silkeborg. Der bliver sikkert et rundstykke, kaffe m.v. Mød gerne omklædt til løb.
- kl. 09.15 Introduktion til kortets brune lag og lidt leg.
- kl. 09.45 Fælles afgang til Silkeborg Østerskov, hvor vi spadserer/løber en tur i en del af skoven og om-sætte natur til kort og omvendt. Efterfølgende gennemføres dagens første o-løb (kortere) – individuelt eller som parløb.
- kl. 12.15 Vi returnerer til Silkeborg Orienteringsklubs klubhus. Her klædes om og den med-bragte madpakke indtages.
- kl. 13.00 Opfølgning på formiddagen og introduktion til eftermiddagen.
- kl. 13.15 Fælles afgang til Silkeborg Østerskov. Vi bruger transporten til lettere opvarmning.
- kl. 13.30 Vi gennemfører dagens andet o-løb.
- kl. 14.45 Vi jogger af efter dagens løb og transporterer os derved tilbage til Silkeborgs klubhus.
- kl. 15.00 Omklædning og bad
- kl. 15.15 Opfølgning på dagens andet løb, evaluering af dagen og det skal være med kage og kaffe/te/vand.
- kl. 16.00 Transport retur til Herning med forventet ankomst kl. 16.30

For deltagere fra Herning vil der være samtransport fra klubhuset. Afgang på kursusdagen kl. 8.15.

Tilmelding via mail til Kim Gottlieb – [kg@mail.dk](mailto:kg@mail.dk) eller telefon 51419677

Pris 75 kr., der dækker udgifter til kort, bispising m.v.

Medbring Løbetøj til 2 løb, håndklæde og madpakke.

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

Mange hilsener

Træningsudvalget, Lars Klode og Kim Gottlieb