

Fire O-teoretiske trænings aftener i Januar/februar 2018

Er du forholdsvis ny i sporten eller har løbet i mange år men stadig synes det er svært at finde posterne uden bom fordi du mangler den grundlæggende teori – så vil det være oplagt at du deltager i de 4 O-teoretiske trænings aftener.

Tør-træningen henvender sig til voksne løbere samt Junior og O-teenz (13-16 årige).

Træningen vil blive holdt på **onsdage kl. 19:30 – 21:00** og det vil foregå indendørs i Klubhuset – så du får ikke sved på panden.

Deltagelse er gratis og af hensyn til køb af materialer skal du tilmelde dig til alle 4 aftener senest juleaften (24.dec.) til lotte.bergmann@hotmail.com

Træningen vil dels være en teoretisk gennemgang og dels udførelse af opgaver

Følgende emner vil blive gennemgået:

Onsdag d.3. januar 2018

Grundlæggende kortforståelse

Postdefinitioner

Indledning til brug af Kompas (medbring gerne dit eget kompas)

Onsdag d.17. januar 2018

Opfølgning på kompas (medbring gerne dit eget kompas)

Grundlæggende højdekurveforståelse

Onsdag d.31. januar 2018

Teknik og fart (Grov- og finorientering/ Trafiklys metoden)

Brug af ledelinier

Onsdag d.7. februar 2018

Strækplanlægning – vejvalg

Forenkling

Den teoretiske del vil blive afprøvet udendørs, lørdag d.17.marts – mere omkring dette kommer.

Yderligere oplysninger fås hos Lotte Bergmann (48172135)