

Voksen O-teknisk træning

Er du forholdsvis ny i sporten eller har løbet i nogle år, men synes stadig at det er svært at finde posterne uden bom, er dette kursus henvendt til dig.

Du inviteres hermed til 2 aftner med teori og 2 lørdage med praktik. Undervisningen tilbydes i samarbejde med vores naboklub FIF Hillerød. Hvis der er mange tilmeldte kan teoriaftenerne blive flyttet til FIF's klubhus. Man kan godt deltage i teorien alene. Teorien vil både bestå i "teori" og nogle øvelser i grupper, hvor vi prøver at dække alle deltagernes niveau.

Hvor: Klubhuset, Sandholmgårdsvej 43. Allerød

Tid: Teori: Onsdag d. 26. februar og 11. marts 2020, kl. 19-21

Praktik: Lørdag d. 21/3 og lørdag d. xx (dato er ved at blive fastlagt)

Hvem: Henvender sig til nye voksne medlemmer, forældre til O-løbere der gerne vil ordentlig i gang med selv at løbe og voksne der gerne vil være bedre til O-løb.

Formål: At give deltagerne mod, teknik og værktøjer til at kaste sig ud på mellemsvære og måske svære baner.

Tilmelding: Deltagelse er gratis for klubbens medlemmer. Men for at kunne planlægge kurset, bedes I tilmelde jer senest 23. februar til undertegnede jkmaarup@gmail.com

Yderligere oplysninger fås hos Jens Knud Maarup (2573 8177)

Med O-hilsen

Bente Kjær, FIF Hillerød Orientering

Jens Knud Maarup, Allerød OK