



Det er aldrig for sent!

Løb og lær - O-teknik kurser for voksne

Dansk Orienterings-Forbunds Breddeudvalg inviterer alle interesserede >20 år til o-teknik kurser lørdag d. 5. februar 2011 kl. 09:30-15:00 i ØST (Geel Skov/Ravneholm)

Der undervises på 3 forskellige niveauer:

Voksen 1 (V1):

- Grundlæggende kortforståelse
- Grundlæggende kompas
- Korthåndtering
- Postdefinitioner
- Ledelinjer

Voksen 2 (V2):

- Øget kortforståelse
- Simpel strækplanlægning
- Grundlæggende kurveforståelse
- Mellemsvære poster
- Udvidet om ledelinjer
- Brug af kompas

Voksen 3 (V3):

- Udvidet kompas
- Udvidet kurveforståelse
- Udvidet strækplanlægning
- Forenkling
- "Aktiv" kortlæsning
- Bom teknik



Der gennemgås et par af ovenstående emner på V1, V2 og V3 kurserne lørdag d. 5. februar 2011.

Der er såvel teori som praktiske øvelser i skoven. Husk tøj/sko til to ture i skoven!

Pris kr. 150,00 - Frokost og kaffe/the er inkluderet i prisen.

Tilmelding via O-service senest søndag d. 30. januar 2011 kl. 20:00

ØST – Geel Skov/Ravneholm

Sted: Vangeboskolen, Vangeboled 9, 2840 Holte

Tid: Lørdag d. 5. februar 2011 kl. 09:30-15:00

Undervisere: Birger Hoff, AS Feltspport
Michael Kreiberg, OK Roskilde
Bo Konring, Søllerød OK



Foto: Preben Schmidt



Kontaktperson: Lisa Tantholdt – lisa.tantholdt@os.dk – tlf. 4581 5574