



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. 4. februar 2012 kl. 09:30-15:30 i ØST – Tokkekøb Hegn, Allerød

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. 4. februar 2012.

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. 29. januar 2012 kl. 20:00 - eller via mail til lisa.tantholdt@os.dk

ØST – Tokkekøb Hegn

Sted: Skovvangskolen, Poppelvej 1, 3450 Allerød

Tid: Lørdag d. 4. februar 2012 kl. 09:30-15:30

Undervisere: V1 – Birger Hoff – AS FELTSport
V2 – Rasmus Lau – Allerød Orienteringsklub
V3 – Bo Konring - Søllerød Orienteringsklub



Foto: Preben Schmidt



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