



# Det er aldrig for sent!

## Introduktion til Nat-orientering

Dansk Orienterings-Forbunds Breddeudvalg inviterer alle interesserede til introduktion til Nat-orientering i forbindelse med NatCup-løbet i Tokkekøb Hegn **onsdag d. 16. november 2011**.

- Målgruppen:** Er løbere som har erfaring med mellemsvære eller svære baner i dagslys, men endnu ikke prøvet at løbe natløb eller kun sporadisk prøvet dette. Introduktionen vil fokusere på vejvalgsteknik, bomteknik og forskellen mellem natløb og løb i dagslys. Desuden vil der blive talt lidt om udstyr.
- Tid:** Kl. 17:00-18:00
- Sted:** Klubhuset på Skovmarken Stadion, Sandholmgårdsvej 29, Blovstrød
- Underviser:** Erik Øhlenschläger, OK Øst
- Pris:** Det er gratis at deltage i introduktionen!
- Tilmelding:** via O-service eller pr. email til Lisa Tantholdt - [lisa.tantholdt@os.dk](mailto:lisa.tantholdt@os.dk) - senest søndag d. 13. november kl. 20:00

