



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. 6. februar 2010 kl. 09:30-15:00 i **NORD** (St.Binderup), **SYD** (Jelling) og **ØST** (Allerød).

Der undervises på 3 forskellige niveauer:

Voksen 1 (V1):

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

Voksen 2 (V2):

- Øget kortforståelse
- Simple 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



Foto: Gert Nielsen

Der gennemgås et par af ovenstående emner på V1, V2 og V3 kurserne lørdag d. 6. februar 2010.

Der er såvel teori som praktiske øvelser i skoven.

Pris kr. 100,00 - Frokost og kaffe/the er inkluderet i prisen.

Tilmelding via O-service senest søndag d. 31. januar 2010 kl. 20:00

NORD – St.Binderup

Sted: St.Binderup OKs klubhus, Blærevej 6, 9600 Aars

Tid: Lørdag d. 6. februar 2010 kl. 09:30-15:00

Undervisere: Inga Jager, Silkeborg OK
Lars-Ole Kopp, Karup OK
Kenn Kristensen, Herning OK

SYD – Jelling

Sted: Abrahamsens Gård, Skovgade 27 B, 7300 Jelling

Tid: Lørdag d. 6. februar 2010 kl. 09:30-15:00

Undervisere: Poul Erik Buch, OKGorm
Bent Mikkelsen, Fåborg OK
Henrik Steen Andersen, Odense OK

ØST – Allerød

Sted: Skovvangskolen, Poppelvej 1a, 3450 Allerød

Tid: Lørdag d. 6. februar 2010 kl. 09:30-15:00

Undervisere: Michael Kreiberg, OK Roskilde
Morten Ebbensgaard, OK Øst
Bo Konring, Søllerød OK



Foto: Preben Schmidt



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