



Banelæggerkursus 2011

- ✓ Vil du blive bedre til orientering?
- ✓ Vil du forstå din næste bane bedre?
- ✓ Vil du blive klogere på postplaceringer?
- ✓ Vil du se skoven fra en anden vinkel?

Kan du svare ja til et eller flere af ovenstående spørgsmål, så er Holbæk OK's banelæggerkursus også noget for dig!

Der er 2 gode grunde til at deltage i banelæggerkurset. Den første grund er selvfølgelig, at man har lyst til at arrangere o-løb for andre. Banelæggeren har ansvaret for at udfærdige baner, der har præcis den rette sværhedsgrad. Du har ansvaret for, at den urutinerede bliver udfordret, men stadig kan finde posterne. Du har også ansvaret for, at eliteløberen skal bruge al sin tekniske kunnen for at gennemføre i god tid.

Den anden grund er, at man på banelæggerkurset får en meget bredere forståelse for o-teknikken. Hvorfor er det lige, at banerne er, som det er tilfældet. Hvad får en banelægger til at vælge søbredden frem for hullet i jorden. Hvad er en god postplacering, og hvordan finder man den?

Kurset vil blive afholdt i vores klubhus – Højen 36, 4300 Holbæk og strækker sig over følgende 3 dage:

Dato tid	Program	Ansvarlig
Tirsdag d. 1. november 2011 kl. 19:00 – 22:00	På første kursusaften vil baggrunden for en god bane blive gennemgået. Kravene til de enkelte baneforløb vil blive opridset. Hjemmeopgaven vil blive præsenteret og kortmateriale vil blive udleveret. Der vil være en kort gennemgang af Condens.	John Bjark
Tirsdag d. 8. november 2011 kl. 19:00 -22:00:	På anden kursusgennemgang vil vi gå i dybden med kursisternes baneforslag. Hvad er godt og hvad er skidt? Det gøres i plenum. Aftenen afsluttes med at lave baner til weekendens træningsløb.	John
Lørdag d. 12. november 2011 kl. 09:00 – 13:00	Afvikling af mindre træningsløb baseret på kursisternes baneforslag. Vi mødes kl. 9:00 og gør klar. De første løbere forventes kl. 10:00. Det vil være muligt selv at prøve at gennemløbe banerne. Input fra løberne mellem 11:00 og 12:00.	Kursisterne

(Tiderne tilpasses efter behov)

Er der stemning for det, så arrangerer vi en gang fællesspisning inden kurset.

Kan du deltage?

Ja – uanset dine præferencer. Har du tidligere lavet baner, så vil dette være en god opfriskning.

Har du aldrig lagt baner, så er dette kursus også det helt rette for dig.

Vil du gerne være med, så send en mail til Bjark på bjarkbo@gmail.com, senest d. 10. oktober 2011.

Du bedes oplyse navn, tidligere erfaring og om du har lyst til at spise med (ca. kl. 18:30)

Vel Mødt

Kurset vil i foråret blive fulgt op med et kursus i Condens, der er et program til banelægning på pc'en. På dette kursus vil der være en kort instruktion til programmet.

Efter endt kursus er det også muligt at deltage i en Banelægningskonkurrence udskrevet af DOF. Tidspunktet for konkurrencen er endnu ikke offentliggjort