



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. 23. oktober 2010 kl. 09:30-15:00 i **NORD** (Skørping), **SYD** (Vejle) og **ØST** (Hillerød).

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. 23. oktober 2010.

Der er såvel teori som praktiske øvelser i skoven.

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

Tilmelding via O-service senest søndag d. 17. oktober 2010 kl. 20:00

NORD – Skørping

Sted: Skørping Skole, Himmerlandsvej 65, 9520 Skørping

Tid: Lørdag d. 23. oktober 2010 kl. 09:30-15:00

Undervisere: Asger Kristensen, Herning OK
Lars-Ole Kopp, Karup OK
Kenn Kristensen, Herning OK

ØST – Hillerød

Sted: Frederiksborg Byskole, Carlsbergvej 13, 3400 Hillerød

Tid: Lørdag d. 23. oktober 2010 kl. 09:30-15:00

Undervisere: Michael Kreiberg, OK Roskilde
Morten Ebbensgaard, OK Øst
Tage V. Andersen, OK Øst

SYD – Vejle

Sted: OK Snabs lokaler på Vejle gl. Stadion, Helligkildevej 2, 7100 Vejle

Tid: Lørdag d. 23. oktober 2010 kl. 09:30-15:00

Undervisere: Ulrika Ørnhagen Jørgensen, Kate Nielsen, Flemming Jørgensen, Henning Schou og Henrik Jensen, alle fra OK Snab



Foto: Preben Schmidt



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