

# OK Sorø Tekniklørdag 2009-10

Tekniklørdage er OK Sorø's tekniktræning, 10 lørdage kl. 13.00-16.00.

Læs mere om træningen på [www.oksorø.dk](http://www.oksorø.dk) - "tekniklørdag". Se

mødesteder mv. på [www.oksorø.dk](http://www.oksorø.dk) - "kalender".

Træningen er også åben for medlemmer af andre orienteringsklubber. Der er ingen krav om tilmelding, men medlemmer af OK Sorø har fortrinsret til trykte kort mv. Træningen koster 20 kr. for ikke-medlemmer.

Husk kompas, evt. Sportidentbrik, varmt overtrækstøj, skiftetøj og egen forplejning, væske mv. Tekniklørdag er et skrabet arrangement.

Mere info: Morten 29741337 / [mortenhass@gmail.com](mailto:mortenhass@gmail.com)

**15/8-09: Kortkontakt** - lær at flytte tommelfingeren så du ved hvor du er og at følge med på kortet, når du ser ting omkring dig i skoven.

**5/9-09: Kompas og skridt** - lær at holde retning og måle afstand både på stier og i terræn. Dette kursus giver træfsikkerhed med kompasset.

**29/9-09: Natløb** - kræver en særlig teknik - at have 100 pct. kontrol ved at tælle skridt, følge linier, og tage sikre retninger udenfor stierne.

**7/11-09: Højdekurver** - de mystiske brune linier på kortet, der viser højden på terrænet, og som man altid kan orientere efter.

**5/12-09: Korttegning** - ikke alt der findes i skoven er med på kortet. På korttegningskurset lærer du, hvad der er synligt, ved selv at udvælge det.

**6/2-10: Vejvalg** - et godt vejvalg starter med et indløbspunkt til posten. Så vælger du, hvornår du skal lige på og hvornår udenom bakker og terræn.

**2/3-10: Natløb** (samme som ovenfor, før forårets 3xTirsdagsNat)

**20/3-10: Banelægning** - er træning i vejvalg. Som banelægger får man trænet evnen til at se alle de vejvalg, som en o-løber har ude i terrænet.

**1/5-10: Trafiklys** - juster farten efter hvor vanskelig grov/fin-orientering du er ude i. Spar tid ved at skrue op og ned for kortkontakt og fart.

**12/6-10: Flyd** - lær at løbe nonstop som de bedste o-løbere; lær at løbe og læse på kortet i terræn. Læs forud og husk de kommende stræk.