

Orienteringskursus for voksne i Pinseskoven, Kongelunden og Ugandaskoven

Amager Orienteringsklub og Dansk Orienteringsforbunds Breddeudvalg tilbyder orienteringskursus på to niveauer for voksne, lørdag d. 7. september 2013.

Niveau 1-kurset er målrettet begyndere (V1). Niveau 2-kurset er målrettet dels o-løbere, der løber mellemsvære baner, dels adventure-racere, der gerne vil være bedre til orientering (V2). De to kurser er åbne for alle efter disse kriterier.

Hvornår:

- Lørdag d. 7. september, 0930-1500.

Hvad:

- Kursus V1 – begynderkursus:
 - o Grundlæggende kortforståelse og kompas/korthåndtering.
 - o Postdefinitioner.
 - o Ledelinjer, opfang og simpel strækplanlægning.
- Kursus V2 – ”mellemsvære baner” og adventure-racere med o-løbserfaring.
 - o Udvidet strækplanlægning og kompaskurser
 - o Forenkling, bomteknik og kortlæsning i fart.
- Frokost, kaffe/te, saft og lidt sødt til eftermiddagen er inklusiv i prisen.
- Der veksles mellem teori og praktiske øvelser i terræn. Endelig plan for dagen vil tilgå senest 1 uge før kursus.

Hvor:

- Mødested/parkering, omklædning (med bad), forplejning samt teori på Skelgårdsskolen, Ugandavej 138, 2770 Kastrup (se bilag 1).
- Løb vil foregå i Ugandaskoven (gåafstand) samt Pinseskoven og Kongelunden (5 min fælleskørsel i bil).

Hvordan:

- Tilmelding via o-service senest d. 4. september eller pr. mail: amagerok@gmail.com
Bankoverførsel til reg.nr. 6509, kontonr. 3053030946.
- Ved tidlig tilmelding senest d. 20. august er prisen 120 DKK pr. deltager, herefter 150 DKK.
- Der er plads til 35 deltagere på hver af de to kurser.

Bilag 1:

Nærmeste metro er Vestamager (cirka 2.7 Km). Bus 30 stopper ved Vestamagercentret over for Skelgårdsskolen.

Nærmeste motorvejsafkørsel er enten 19:Ørestad/Bella Center eller 18:Tårnby.

Gratis parkering enten ved skolen (indkørsel Ugandavej) eller ved Vestamagercentret.

