



Kursus i orienteringsløb

Dato: Søndag den 8/3 2015 kl. 10-16

Sted: Danstrup Hegn + Klubgården i Helsingør

Målgruppe: Begyndere/let øvede, der ønsker at blive bedre til adventurekonkurrencer eller begynde med at løbe orienteringsløb

Program: Vi starter med at løbe et træningsløb i Danstrup Hegn. Mødested P-plads på Hornbækvej. Man kan løbe fra 2-7 km i forskellig sværhedsgrad. Derefter kører vi til Helsingør og bader i HSOK's klubhus på Gl. Hellebækvej 63A. Efter en frokost vil der blive undervist i:

Kortkontakt
Afstandsforfølelse
Brug af kompas
Bomteknik

Der vil blive taget udgangspunkt i dagens træningsløb og blive gennemgået almindelige teknikker f.eks. ledelinjer, opfang og vejvalg evt. gennemgået orienteringsmomenter fra årets "Kong Vinter"

Tilmelding: Via HSOK's hjemmeside www.hsok.dk eller www.o-service.dk

Pris: 75 kr, som dækker træningsløbet og en let frokost.



Kursus i orienteringsløb

Dato: Søndag den 8/3 2015 kl. 10-16

Sted: Danstrup Hegn + Klubgården i Helsingør

Målgruppe: Begyndere/let øvede, der ønsker at blive bedre til adventurekonkurrencer eller begynde med at løbe orienteringsløb

Program: Vi starter med at løbe et træningsløb i Danstrup Hegn. Mødested P-plads på Hornbækvej. Man kan løbe fra 2-7 km i forskellig sværhedsgrad. Derefter kører vi til Helsingør og bader i HSOK's klubhus på Gl. Hellebækvej 63A. Efter en frokost vil der blive undervist i:

Kortkontakt
Afstandsforfølelse
Brug af kompas
Bomteknik

Der vil blive taget udgangspunkt i dagens træningsløb og blive gennemgået almindelige teknikker f.eks. ledelinjer, opfang og vejvalg evt. gennemgået orienteringsmomenter fra årets "Kong Vinter"

Tilmelding: Via HSOK's hjemmeside www.hsok.dk eller www.o-service.dk

Pris: 75 kr, som dækker træningsløbet og en let frokost.