

Instruktion

Teknikkursus i Sydkredsen 21.februar 2026

Ankomst lørdag kl 09.00 – vi starter med fælles velkomst og morgenbrød.

Vi giver kaffe/te og morgenbrød – samt kage efter sidste træningspas.

Parkering: ved Vejle Atletikstadion, Helligkiledevej 2, 7100 Vejle. Og så er der bare ind af hoveddøren og op af trappen og til højre ind i lokalet. Omlædning og bad findes i stueplan.

Pakkeliste: kompas, sko, skiftetøj, varmt tøj, skiftesko, skriveredskaber etc, samt væske og madpakke til frokost!

Der er adgang til toilet, omlædning og bad på Vejle Atletikstadion

Tidsplan:

9-9.15: velkomst

9.15-9.45: instruktion til tekniske trænere i Nørreskov.

9.45-11.30: kompas, linjeløb samt grov- og finorienterings-bane

11.30-12.15: omlædning + frokost.

12.15-12.45: instruktion til baner i Tirsbæk

12.45-13.15: afsted til Tirsbæk. Første løbere klar ved start 13.15

Ca 13.15-15.30: træning i Tirsbæk + hjemkørsel/bad..

15.30-16.00: afrunding i klubhuset..fælles for alle

Vi glæder os til at have en god og læringsrig dag i herligt selskab.

De bedste hilsner

Instruktør-teamet i OK Snab.