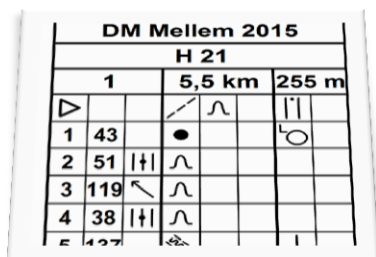


Kursusaften i banelægning

- Hvornår:** 25. januar 2017 kl. 18-22
- Hvor:** Snabs klublokaler på Atletikstadion
- For hvem:** Alle medlemmer i Snab kan deltage. Kurset vil være rettet mod alle niveauer. Fra den helt uerfarne banelægger til den meget erfarne banelægger. Men også for den almindelige o-løber, der bare gerne vil forstå, hvordan en banelægger tænker!
- Hvorfor:** Hvis du aldrig har prøvet at lægge baner før, er det målet, at du skal lære de basale ting, så du f.eks. kan lave en klubtræning. Hvis du er mere erfaren, vil der være gode tips og tricks at hente, og der vil være mulighed for diskussioner. Hvis du er almindelig løber, vil du bedre kunne gennemskue banelæggerens finter!
- Indhold:** Aftenen er lang, fordi der er meget at komme igennem. Vi vil dele den op i to dele: En første del der vil bestå af en præsentation af principper, regler, retningslinjer og arbejdsgange for banelægning. Anden del vil bestå af praktisk anvendelse af Condes, som er et program til banelægning.
- Krav:** Medbring godt humør, bærbar PC og en rød tusch.
- Pris:** Gratis
- Undervisere:** Jesper og Flemming
- Program:**
18.00: Klubben er vært for sandwich, mens vi installerer software på vores PC'er
18.30: Banelægning, teoretisk gennemgang
19.30: Pause, kaffe
20.00: Øvelse med papirkort og rød tusch
20.30: Digital banelægningsworkshop, brug af Condes
22.00: Slut
- Tilmelding:** Til Jesper på jesper.fenger-groen@rsyd.dk senest d. 23. januar.



DM Mellem 2015
H 21

	1	5,5 km	255 m
1	43	●	○
2	51		
3	119	↘	
4	38		
5	127	↘	

