



Instruktion for voksne til Vinter-træningsløb.

! Grib muligheden for at få instruktion i "nye" terræner !

Selvom støvet knapt har lagt sig fra sommersæsonens onsdags-træninger, er vi klar med et godt vinter-tilbud til dig! Denne vinter-sæson tilbydes der nemlig instruktion på den mellemsvære bane til 3 af vinter-træningsløbene.

3 erfarne O-løbere står klar til at dele ud af deres viden og sende jer godt afsted på banen, samt ikke mindst tage en god vejvalgs-snak efterfølgende.

Tilbuddet er for dig, som:

- har løbet lette baner, men har mod på mellemsvær, eller
- allerede løber mellemsvær, men vil have bedre greb om orientering.
- Det kunne faktisk også være for dig, der er begyndt at prøve kræfter med svær, men stadig mangler at få et godt "glid" i orienteringen. Det kan være god læring at få repeteret nogle teknikker på mellemsvær niveau.

Så sæt allerede nu kryds i kalenderen på følgende dage:

Lørdag 16.11.2019 : "en sted i nærheden af Fredericia" (skov)

Lørdag 25.01.2020 : Middelfart by (sprint)

Lørdag 08.02.2020: Jels (skov)

Tilbuddet er med tilmelding, og der er separat tilmelding til hver instruktion. Der vil løbende blive sendt information ud om hver instruktion ift sidste tilmeldingsfrist osv.

[Information om den først-kommende instruktion \(16.11.2019\) ses nedenfor.](#)

Mødetid: kl 11.30, start mellem kl 12.00 og kl 13.00

Information om mødested osv kan findes på oversigt over Vinter-træningsløb, som kan findes på OK-SNABs hjemmeside snarest.

Husk medbring kompas, ellers giv besked ved tilmelding. Der kan lånes brikker til løbene.
Vel mødt /Træningsudvalget

INSTRUKTION LØRDAG d. 16.11.2019, "et sted i nærheden af FREDERICIA"

Instruktionen gives af Peter Gammeljord.

Jeg har selv haft fornøjelsen af at få instruktion af Peter af flere omgange, og jeg har haft meget glæde af hans systematiske tilgang til eksempelvis stræk-planlægning. Om det lige er dér fokus kommer til at ligge til denne instruktion, må tiden vise - men jeg er ikke i tvivl om, at vi går derfra med mange gode ting i O-rygsækken.

Tilmelding sker til Louise på mail: louisebierkampf@gmail.com senest onsdag d. 13.nov 2019.

Mødetid: kl 11.30, start mellem kl 12.00 og kl 13.00.

MØDESTED KOMMER SNART på hjemmesiden – følg med i oversigten over vinter-træningsløb!!

Vi ses i skoven

/ på vegne af Trænings-udvalget: Louise Gjørup