



Instruktion for voksne til Vinter-træningsløb. Lørdag d. 25.01.2020 i Middelfart by.

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

Så er næste mulighed for voksen-instruktion til vinter-træningsløbene ved at nærme sig. Denne gang er det Sprint-disciplinen, der skal instrueres i – og som instruktøren selv siger:
"Når der kun er én gang med sprint-instruktion, så må jeg nøjes med at tage det vigtigste med".

Så kom og få sat lidt teknik og speed (valgfrit ;o)) på sprint-løbeskoene. Samtidig er det jo den disciplin, der afholdes VM i til sommer – lige her i trekantsområdet – hvilket jo er endnu en god grund til at stifte nærmere bekendtskab med O-løbs-Sprint.

Instruktionen gives af klubbens ukronede sprint-konge Kaj Isaksen. Der er garanti for at få en passioneret introduktion til sprint-disciplinen, læs blot følgende citat:

"Sprint er på nogle parametre meget mere intenst end skovløb. Hastighed, puls og stress-niveau er markant højere - kortet er ca 10 gange så detaljeret og hvert sekund tæller. Kun i sprint oplever man, at alle medaljer afgøres inden for 5-10 sekunder".

Samtidig har han mange års erfaring at trække på, og derfor også mange flotte præstationer, f.eks DM-Bronze i 2017, og DM-sølv (stafet) i 2018. Vi bliver uden tvivl sendt godt afsted på banen, samt har mulighed for en god vejvalgs-snak efterfølgende... og meget klogere på sprint!

Tilbuddet er stadig for dig, som:

- har løbet lette baner (måske også bare et par gange med børnene)
- har mod på mellemsvær
- 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 er god læring, at få repeteret nogle teknikker på mellemsvær niveau.

Tilbuddet er med tilmelding. **Tilmelding** sker til Louise på mail: louisebierkampf@gmail.com
senest onsdag d. 22. jan 2020.

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

Mødested: Teglværksgade/Nygade, 5500 Middelfart

(Information om mødested osv kan også findes på oversigt over Vinter-træningsløb, som kan findes på OK-SNABs hjemmeside)

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

Vi ses i byen...

/ på vegne af trænings-udvalget
Louise Gjørup

**Sæt også kryds i kalenderen til den sidste omgang voksen-instruktion:
Lørdag 08.02.2020: Jels (skov)**

Yderligere information og tilmeldning kommer senere.