



Instruktion for voksne til Vinter-træningsløb. Lørdag d. 08.02.2020 i Jels Skov.

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

Vinterens sidste Voksen-instruktion på mellemsvær bane finder sted d 8.feb 2020 i Jels Skov. Landskabet ved Jels skovene er en tunneldal med kuperet terræn mod øst og et fladere landskab mod vest. Tunneldalen markeres af Jels Søerne, som fylder de dybeste dele af den. Med andre ord er vi altså tilbage i vores vante omgivelser med risiko for grene i håret og våde fødder.

Instruktionen gives af Henning Schou, som har stået for den ugentlige instruktion på mellemsvær bane i flere sæsoner. Her bliver man introduceret til alt fra kurver og signaturer til kompas-teknik og bom-teknik (ikke at brugen af det første nødvendigvis ender med at man har brug for det sidste ;o)), så det bliver spændende hvilke emner, vi kommer omkring til dette træningsløb. Mit indtryk er, at hans egne vejvalg altid går ind over terrænet, og ikke langs stierne – kortet er vel til for at blive brugt ;o)
Giv jer tid til en god vejvalgs-snak efter jeres løb – der skal nok være nogle gode pointer at tage med hjem.

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. 5. feb 2020. (ja, der er ikke så lang frist, så skynd jer at sende en mail ;o))

!! VÆR OPMÆRKSOM PÅ:

Der løbes med EMIT-brikker (der kan lånes brikker derude) og mødetidspunkt er skubbet en time !!

Mødested: Jels Voldsted, på Koldingvej (rute 25) mellem Vamdrup og Jels.

Mødetid: kl 12.30, start fra kl 13.00

Husk medbring kompas, ellers giv besked ved tilmelding

Vi ses i skoven...

/ på vegne af trænings-udvalget
Louise Gjørup