

Emne: "Typisk vestjysk terræn"

Teknisk træning for de voksne orienteringsløbere

De praktiske oplysninger:

Mødetid og -sted: Kl. 09.00

Blåvandshuk Skole, Skolevænget 12, 6840 Oksbøl

Arrangør: Orienteringsklubben Esbjerg ved

Rudolf Sørensen, mail okesbjerg@yahoo.dk, tlf.nr. 6178 0332

Omklædning mm. Medbring evt. skiftetøj eftersom der løbes over 2 omgange

Træningsløbet efter middag afvikles med EMIT (brikker kan lånes i begrænset omfang)

Programmet er som følger:

09.00 Rundstykker med kaffe / te (arrangøren er vært) samt velkomst ved Rudolf Sørensen

09.30 Kort introduktion til formiddagens løb ved Ole Gadsbølle

10.00 Løb i skoven

11.45 (ca.) Signatur gennemgang på skolen ved Henrik Hansen

12.15 (ca.) Egen medbragt frokost spises – arrangøren er vært med sodavand og vand.

Efter frokost lukkes skolen helt ned, og det vil ikke være muligt at komme tilbage efter tøj eller andet.

13.00 Træningsløb i Ho plantage – banelængder svarende til mellemdistance

Kurset slutter umiddelbart efter træningsløbet.

Tilmelding sker via o-service og fristen er den 12. januar

