

Infobulletin om intensivkurs i orientering

Nu är det dags för VO:s intensivkurs för vuxna i orientering.

Det är 6:e upplagan av intensivkursen för vuxna som vi arrangerar, i år den 19-20 augusti.

Kursen äger rum vid VO, Karstorp.

Kursstart fredag 19/8 klockan 17.30. Vi börjar kursen med fika och genomgång av karttecken, kompass och passa kartan. Redan efter en dryg timme är vi redo för en kartpromenad. Vi håller på till klockan 20.30.

Lördag 20/8 klockan 9-16 genomförs 2 teoripass och 2 orienteringspass i skogen. Lunch serveras klockan 12. Farten är valfri, från promenadtakt och lite snabbare för den som vill. Det viktigaste den här helgen är att träna orienteringsteknik med hjälp av erfarna instruktörer. Löpträning tar vi en annan gång.

Vegetarisk lunch serveras, matallergier anmäls till undertecknad.

Vi har som mål att vara ca 15 stycken deltagare plus ledare så vi ser till att möblera så att vi kan hålla avstånd i teorisalen.

Det enda ni behöver ha med till kursen är lämplig klädsel för att vara ute i naturen.

Ni får låna kompass.

Ni kommer att få behålla kursmaterialet så att ni kan träna vidare på egen hand.

Vi kommer att fotografera till vår hemsida m m. Om ni inte vill vara med på bild så säger ni till någon av ledarna.

Vi kommer även att visa VO:s tävlingskläder om någon är intresserad av att skaffa sådana.

Varmt välkomna hälsar

Kentth Carlsson, 070-378 69 65, Rickard Lang, Kalle Antonsson och Thomas Almqvist