

## Kursus i basisfærdigheder: Teknisk træning for voksne orienteringsløbere

Vil du gerne blive bedre til at orientere og udvikle dig teknisk og sportsligt? Så har du nu muligheden.

Måske er du relativt ny i orienteringssporten og vil gerne lære mere. Du kan også være mere erfaren, men lidt rusten i teknikken og med et ønske om at træne nogle af sportens tekniske basisfærdigheder.

Temaet vil være tydelige holdepunkter og basis posttagning, med andre ord: hvordan kan man få et godt udgangspunkt for at komme rigtigt ind til posten?

**Dato:** Lørdag d. 2. november 2024

**Tidspunkt og sted:** Kl. 9.30-16.00 i OK Melfars klubhus, Kongebrovej 66, 5500 Middelfart

Her vil der være mulighed for omklædning og bad samt ophold mellem træningerne.

**Hvem kan deltage:** Voksne medlemmer af DOF's klubber i hele landet. Deltagerbegrænsning på minimum 10 og højst 20 deltagere.

**Forplejning:** Der vil være fuld forplejning.

**Indhold:** Kurset vil bestå af praktiske og teoretiske øvelser i o-tekniske færdigheder.

**Instruktør:** Carsten Lausten, konsulent i DOF og tidl. underviser i orienteringsløb på Eksjö Gymnasium

**Pris:** 200 kr. som betales ved tilmelding

**Tilmelding:** Først-til-mølle i O-service senest mandag d. 28. oktober 2024

**Spørgsmål?** Stilles til Carsten Lausten [cl@do-f.dk](mailto:cl@do-f.dk) eller 22417520

### Program

9.30 Ankomst og rundstykker/kaffe

10.00 Velkomst og kort instruktion til formiddagens træning

10.30 Fælles opvarmning og derefter start

12.00 Frokost

13.00 Kortlære teoretisk

14.00 Introduktion til eftermiddagens træning

14.15 Start på træning

15.30 Fælles afslutning

**Vi glæder os til at se jer til en lærerig dag**