



Det er aldrig for sent!

Løb og lær - O-teknik kurser for voksne

Dansk Orienterings-Forbunds Breddeudvalg inviterer alle interesserede >20 år til o-teknik kurser lørdag den 25. oktober 2014 kl. 09:30-15:00 i Farum.

Der undervises på 3 forskellige niveauer:

Voksen 1 (V1):

- Grundlæggende kortforståelse
- Grundlæggende kompas
- Korthåndtering
- Postdefinitioner
- Ledelinjer

Voksen 2 (V2):

- Øget kortforståelse
- Simpel strækplanlægning
- Grundlæggende kurveforståelse
- Mellemsvære poster
- Udvidet om ledelinjer
- Brug af kompas

Voksen 3 (V3): Udvidet

- kompas Udvidet
- kurveforståelse
- Udvidet strækplanlægning
- Forenkling
- "Aktiv" kortlæsning
- Bom teknik



Der vil være såvel teori i klasselokale som praktiske øvelser i skoven (husk løbetøj og -sko).

Pris kr. 150,00 - Frokost og kaffe/the er inkluderet i prisen.

Mødested: Solvangskolen, Nordtoftevej 58, Farum

Tilmelding via O-service senest den 23. oktober 2014.

Kontaktperson: Peter Reinholdt, p.reinholdt@gmail.com, Tlf. 2145 7046