



Silkeborg Orienterings Klub har hermed den store fornøjelse at invitere til kurvelørdag (gentagelse af kurset fra marts 2007 – samme baner)

Lørdag d. 29. september 2007.

Formål:

- få tjek på højdekurverne
- få styr på kurveorientering

Målgruppe:

- urutinerede og let rutinerede o-løbere
- o-løbere fra SOK og øvrige klubber i nordkredsen

Mødetidspunkt:

Lørdag d. 29. september kl 9.00 i Silkeborg OKs klubhus, Vejlsøvej 7B. Mød gerne omklædt.

Program:

- 9.00: teoretiske øvelser i klubhuset
- 10.00: afgang til praktiske øvelser i skoven – på kurvekort
- 12.30: fortæring af medbragt madpakke
- 13.00: gennemgang af træningsløbsbaner i Kobskov
- 13.45-14.00: start på træningsløb
- individuel snak om banen efterfølgende.

Instruktører:

Dorthe Hansen, Erik Bobach

Medbring:

- løbetøj
- madpakke mm

Pris (træningsløbet er med i prisen):

- 20,- for SOK-medlemmer
- 50,- for øvrige

Tilmelding:

- senest 22. september til Erik Bobach 86 83 71 13, erik_bobach@mail.tele.dk

PS: hvis der bliver mere end 20 deltagere, forbeholder vi os ret til at prioritere SOK-medlemmer.