****SOKs træningsløbsakademi
**Vil du også dække op til træningsløb?**

**Træningsløbsakademiet er tre kursusgange, hvor du praktisk og teoretisk lærer at lave træningsløb.
Træingsløbsakademiet kører i tæt samspil med klubbens træningsløb, hvor princippet er at du lærer at lave træningsløb ved at gøre det.**

**Mål:** Tilrettelægge træningsløb:
- Banelægning i Condes,
- Klargøre poster og sætte ud og tage ind igen,
- Stå for arrangementet med tidtagning og registrering af deltagere.

Som deltager bliver du en dygtigere orienteringsløber både i skoven og forhold til det mere organisatoriske i klubben, fordi du får flere aspekter af sporten ind under huden.
  **1. gang d.19.1 kl. 9.30 - 16**: Introduktion til Condes og det praktiske ved et træningsløb
Du lærer Condes anvendelsesorienteret mod det at lave et træningsløb, så banelægningen er fokuseret på de tre svære baner, den mellemsvære og den lette bane, som er de baner, vi bruger til træningsløb. Vi kommer også til at banelægge i de to skove, som er skovene for de to kommende kursusgange: Gødvad og Nordskoven. Når du har nørdet baner i et par timer, spiser du frokost, klubben giver, og deltager i dagens træningsløb i Sønderskoven.

**2. Gang d. 9.2 kl. 9.30 – 16:** På snedigt vis er nørderierne fra første kursusgang blevet til træningsløbsbaner til Gødvad. Vi mødes derfor i klubhuset til klargøring af skærme, manillamærker og stænger til dagens træningsløb. Vi fordeler os i grupper og tager i skoven for at sætte poster ud. Alt efter deltagerantal, er der også nogen som kikker på banerne til tredje kursusgang, som er i Nordskoven.

**3. gang d. 23.2. kl. 9.30 – 16:** Vi gentager proceduren fra nr. 2 gang, denne gang gælder det dog Nordskoven. Vi vil afslutningsvist kikke frem i træningsløbsplanen måske er der træningsløb, som du/I kan varetage senere på året.

Tilmelding til Inga Jager snarest muligt og inden d. 7. januar 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **19.1. kl . 9.30 – 16.00** | **9.2. kl. 9.30 – 16.00** | **23.2. kl. 9.30 – 16.00** |
| **Praktisk** | Inga | Inga | - |
| **Condes til træningsløb** | Jens Ozol | Jens Ozol | Jens Ozol |
| **Banelægning til træningsløb** | Martin Fjordvald | Martin Fjordvald | Martin Fjordvald |

**1. Kursusgang**
Deltagerne har forinden kursusstart down loaded Condes i nyeste version og fundet kortene over Gødvad og Nordskoven frem.
Inga sørger for kaffe, brød, frokost. Og er klar til at sige noget indledende om træningsløb som centralt i klubben.
Jens sørger for at projektor og computer spiller sammen, så vi kan se Condes.
Martin har (måske) banelæggerhåndbogen med, eller et link til den.
Sidst på dagen aftaler vi nr. 2 kursusgang.