

SOKs træningsløbsakademi

Vil du også dække op til træningsløb?



Træningsløbsakademiet er tre kursusgange, hvor du praktisk og teoretisk lærer at lave træningsløb. Princippet er at du lærer at lave træningsløb ved at gøre det.

Du lærer at 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 i klubben, fordi du får flere aspekter af sporten ind under huden.

1. gang lørdag d.7.3. kl. 9.30 - 16: Introduktion til Condes og det praktiske ved et træningsløb.

Du lærer Condes fokuseret mod at lave et træningsløb, så banelægningen drejer sig om de tre svære baner, den mellemsvære og den lette bane. Det 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: Sletten og Østerskoven. Når du har nørdet baner i et par timer, spiser du din medbragte madpakke, og deltager i dagens træningsløb i Linå Vesterskov.

2. Gang lørdag d. 21-3- kl. 8.30 – 16: Banelægningen fra første kursusgang blevet til udprintede træningsløbsbaner til Sletten. Vi mødes derfor i klubhuset til klarlægning 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 Østerskoven.

3. gang torsdag d. 16.4. kl. 16 – 21.00: Denne dag gælder det postudsætning, afvikling af træningsløb og postindsamling i Østerskoven.

Tilmelding til [Inga Jager](#) snarest muligt og inden d. 28.2.20

Træningsløbsakademiet: Martin Fjordvald og Inga Jager