

Teknikkursus i Sydkredsen 19.nov 2022 i Nørreskoven og Ulvedalen

Arrangør: OK Snab

Mødested: Hældagerskolen, Nørremarksvej 157, 7100 Vejle kl 09.00.

Forplejning: Vi giver kaffe/te og morgenbrød – medbring selv frokost.

Pris: 100,00 pr. person – betales via O-service.

Tilmeldingsfrist: Mandag d.14.nov i O-service

Omklædning og bad til rådighed samt et undervisningslokale pr. niveau/hold.

Så er vinterens første Tekniktrænings-kursus klar til Sydkredsens voksne løbere. Det bliver en dag med fokus på teknikken, men også en dag med socialt samvær på tværs.

Første træningspas foregår i Nørreskoven og andet træningspas foregår i Ulvedalen. Vi holder til i lokalerne på Hældagerskolen hele dagen.

For at holde fokus på teknikken, vil der som udgangspunkt ikke være tidstaging

Tekniktrænings-kurserne er for O-løbere på alle niveauer, så du kan være med uanset om du er helt nystartet O-løber eller du er mere rutineret. Der tilbydes nemlig instruktion på tre niveauer: let, mellemsvær og svær.

Dagens tema:

- Strækplanlægning

Tilmelding i O-service (Klubvis) - angiv hvilket niveau/hold, du deltager på:

- Let
- Mellemsvær
- Svær

.. Dagens program – se næste side:



Dagens program:

Kl 09.00 – 09.15: velkomst og morgenmad i fællesskab.

Kl 09.15 – 11.30: oplæg/instruktion og træning i Nørreskoven opdelt i let, mellemsvær og svær.

Kl 11.30 – 12.30: omklædning og frokost

Kl 12.30 – 13.30: evaluering på formiddagens træningspas og oplæg/instruktion til eftermiddagens løb i Ulvedalen

Kl 13.30 – 15.15: Træning i Ulvedalen

Kl 15.15 – 16.00: Evaluering af eftermiddagens træning og Tak for i dag!

Vi glæder os til at have en god og læringsrig dag i herligt selskab.

De bedste hilsner

Instruktør-teamet i OK Snab.