

Nybegynnerkurs for voksne 2023

Sted:

Klubbhytta på mandag for teoridel og treningsløpet på torsdag for praktisk del.

Tid:

Mandag 08.05 og torsdag 11.05. Vi starter 1800 mandag og 1745 på torsdag, slik at foreldre/foresatte kan sette i gang ungene på klubbtrening/treningsløp først.

Varighet:

1 time - 1t15min per kveld avhengig av størrelsen på gruppa.

Formål:

Gi voksne og foreldre/foresatte grunnleggende kunnskap om orientering for å kunne hjelpe seg sjøl eller sine barn.

Innhold:

Orienteringskart, farger, mest vanlige karttegn, postbeskrivelse, løyper/løypetyper, litt taktiske momenter (veivalg, siste sikre, inngang, etc.), kompassbruk, brikke/tidtagning.

PS Hvis deltagere har andre temaer de ønsker belyst, så er det mulighet for det. Det er også fritt fram for spørsmål underveis.

Første kvelden (mandag) blir en teorikveld inne på klubbhytta. Denne avsluttes med en 10-15 minutters praktisk øvelse på miniatyrkart (målestokk 1:100) rett utenfor hytta.

Andre kvelden (torsdag) går vi rundt B/C-løypa på treningsløpet og ser på det teoretiske i praksis.

Påmelding:

Send melding på mail til robert.fredriksen@ebnett.no torsdagen før slik at jeg kan kopiere opp tilstrekkelig materiell (kart og presentasjon).

Begrensning på antall deltakere:

Det settes en begrensning på 10 deltagere etter "førstemann til mølla" - prinsippet.