KLUBTRÆNING

MÅNEDENS TRÆNING – lørdag d. 21. NOVEMBER 2026

Vi fortsætter med et godt tilbud til de få nye der er kommet til og selvfølgelig også til alle klubbens medlemmer uanset om man er erfaren O-løber eller ej og det gælder for ung som gammel...
Løbere fra andre O-klubber er også velkomne.

Løbsområde denne gang: Stendal plantage og vi mødes på P-plads Stendalsvej 7, 8620 Kjellerup
Der vil være afmærkning i Skræ vejkryds Ulvedalsvej / Stendalsvej
Der vil være skilte fra p-plads til Shelterpladsen hvor vi vil udøve dagens program.
Tidsplan:
Mødetidspunkt kl. 11:00
Opstart og intro kl. 11:15
O-løb fra kl. 11:30 til ca. 13:00
Eftersnak om alt det vi har været igennem.
Frederiks svømmebad fra kl. 14:00 til 15:00
TILMELDING TIL : larskopp@live.com eller mobil 24621803

Intro vil bl.a. indeholde:
Snak om sidste klubtræning lørdags emne:
Ledelinjer og Opfang

Dagens emne/læring:
Kompas lære
Kurvelæsning

På lørdag vil der være 4 baner
Bane 1 lang svær ca. 6-7 km
Bane 2 kort svær ca. 4-5 km
Bane 3 kort let/begynder bane ca. 3 km
Bane 4 begynder bane ca. 2 km
Baner vil komme i O-track.

Vi tænder op for grillen og serverer varme æbleskiver, varm kakao, gløgg og sodavand efter løbet.

Vi vil løbende informere om datoer, indhold og andet som kunne være interessant.
Vil du vide mere så skriv til: larskopp@live.com eller sms/ring til 24621803.

På vegne af Orienteringsudvalget- Karup OK

ORIENTERINGSLØB ER GODT FOR HJERTE OG HJERNE
DU BLIVER IKKE YNGRE AF AT DYRKE MOTION - MEN ÆLDRE 😊