



Intensivkurs i orientering!

12 april – 13 april 2025 i Hökhuvuds bygdegård.

Här kommer lite information om utbildningen.

Tid

Torsdag 3 april digitalt kl 18.30-20.30,
Lördag 12 april kl. 09.00-16.30,
Söndag den 13 april kl 09.00-ca kl. 16.00

Plats

OK Rodhens klubblokal belägen i Hökhuvuds bygdegård i Uppskedika
GPS koordinater: 60.240004, 18.279820

Kurslitteratur

Under utbildningen kommer du att få boken *Hitta Rätt – en introduktion till karta och kompass*.

Att ta med

Ta med ombyte för två utomhuspass. Första passet kartpromenad, gärna kängor eller stövlar vid blött väder. Andra passet går att anpassa till egen konditionsnivå, tänk lager på lager så att du kan ta av och på plagg då vi kommer vara omväxlande aktiva/stillastående. Ta även med kompass om du har.

Kostnad

Kostnad för kursen är 600 kr, inbetalas till OK Rodhen plusgiro 37214-4 eller Swish 1232980514 senast 6 april. Märk med namn och meddelande Intensivkurs.

I kursen ingår fika lördag och söndag och lunch på lördag

Övrigt

Vid frågor eller funderingar kontakta kursledare Jessica Söllvander 072-58 44 818

Varmt välkommen!

Preliminärt Program

Digital träff torsdag 3/4

18:30-20:30

Intro och Teoripass 1

orienteringens grunder, karttecken, färger, tumgreppet, passa kartan

Lördag 12/4

09:00-10:30

Utepass 1, Kartpromenad

vi går tillsammans och tittar på hur kartan ser ut i förhållande till terrängen och övar praktiskt på att passa kartan

10:30-12:00

Teoripass 2 + fika

ledstänger, kurvbild, kontrolltagning, vägval

12:00-13:00

Lunch

13:00-14.15

Teoripass 3

hållpunkter, avancerade ledstänger, bomma smart, generalisera

14:15-15.45

Utepass 2

träna på gul och orange svårighet

15:45-16:30

Teoripass 4 + fika

Tävlingskunskap, vad är en orienteringstävling och hur funkar det

Söndag 13/4

ca 09.00

Samling och resa till ett orienteringsarrangemang i Enköping

10:00-11:30

Öppen bana

14:00-16:00(senast) Samling, fika, avslut

genomgång av bana, GPS, Livelox, Winsplits,

Hur fortsätta, utrustning

