

## Teknikkursus i Sydkredsen 26.febr 2022

### i Sønderskoven og Højen Skov

**Arrangør:** OK Snab

**Mødested:** Søndermarksskolen, Søndermarksvej 117, 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:** tirsdag d.22.febr i O-service

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

Så er der igen et Tekniktrænings-kursus klar til Sydkredsens løbere. Der er tilbydes som sædvanligt instruktion på tre niveauer: let, mellemsvær og svær.

Første træningspas foregår i Sønderskoven og andet træningspas foregår i Højen Skov. Vi holder til i lokalerne på Søndermarksskolen hele dagen – og håber meget på coronasituationen tillader at vi kan være sammen i pauserne på tværs af holdene.

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

#### Dagens temaer:

- Højdekurver – hvordan du læser og navigerer efter højdekurver
- Forenkling af stræk – hvordan du fokuserer på det væsentlige i et stræk

**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 Sønderskoven 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 Højen Skov

Kl 13.30 – 15.15: Træning i Højen Skov

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.

