



Fælles voksentræning i Sydkredsen 8. januar 2022 i Søgård.

Arrangør: HTF

Mødested: Søgårdlejren, Søgård Hovvej 1, 6200 Åbenrå

Omklædning og bad til rådighed samt et undervisningslokale pr. hold

Forplejning: Arrangør giver kaffe/te og morgenbrød.

Frokost: Medbringes af deltager

Tilmelding i O-service (Klubvis) og det koster 100,00 pr. person

Ved tilmelding skal angives hvilket niveau, der ønskes at træne på.

V1: Let

V2: Mellemsvær

V3: Svær

Tidsplan:

0900 – 0915 Velkommen med kaffe og brød

0915 – 1015 Teoretiske oplæg med deltagerne fordelt på de tre niveauer

1015– 1200 træning i skoven

1200 – 1230 Frokost

1230– 1330 samling i de 3 niveauer. Opsamling på formiddagen og intro til træningspas 2

1330– 1500 træning 2 i skoven

1500-1545 individuel sparring på træningspasset

1545-1600 Tak for i dag.



Emner:

V1:

Formiddag:

Teori: Postbeskrivelse IOF, kompas, kort

Træning i skoven: 20 forskellige terrængenstande og løb på kompaskurser

Eftermiddag:

Teori: Kort kontakt under løb

Træning i skoven: Følg mig løb

V2:

Formiddag:

Teori: Postbeskrivelse IOF, kompas, kort

Træning i skoven: Løb på kompaskurser, Øve at løb lige i posten, som angivet i postbeskrivelsen, oppe, nede, nw-hjørne, inde/ude, ved fod, på toppen ect.

Eftermiddag:

Teori: Vejvalg, sidste sikre udgangspunkt (ssu) og Kort kontakt under løb

Træning i skoven: 10 vejvalg i kuperet terræn + Følg mig løb

V3:

Formiddag:

Teori: Postbeskrivelse IOF, kompas

Træning i skoven: Løb på kompaskurser, Øve at løb lige i posten, som angivet i postbeskrivelsen, oppe, nede, nw-hjørne, inde/ude, ved fod, på toppen ect.

Eftermiddag:

Teori: Vejvalg og Kort kontakt under løb + grønne og røde delstræk

Træning i skoven: 10 vejvalg i kuperet terræn + Følg mig løb (parvis)