**Sydkredsens teknik træning for voksne orienteringsløbere**

**Et tilbud for orienteringsløbere i alderen fra 17-90 år, der vil være bedre til at løbe orienteringsløb.**

**Teknik træning afholdes lørdag den 20. januar 2024.**

Det vil være vestjysk klitterræn et sted mellem Esbjerg og Henne Strand.

OK Esbjerg er vært og varetager undervisningen.

**Vi mødes kl. 9 – 16**

1. Teoriundervisning, derefter evt. omklædning
2. Øvelser i terrænet
3. Frokost
4. Træningsløb i Ho – mellemdistance
5. Afrunding

Kurset afviklet på mellemsvært / svært niveau.

Mindre erfarne løbere får mulighed for at få hjælp til de praktiske øvelser i skoven.



Arrangøren sørger for kaffe og te om formiddagen, - samt morgenbrød, men man medbringer selv sin frokost.

Indbydelse og tilmelding via O-service.

Der betales 100 kr. for deltagelse.

Tilmeldingsfristen er fredag den 12. januar 2024

**En mere detaljeret indbydelse med angivelse af mødested og skov vil komme i O-service i løbet af efteråret.**

***Hilsen fra orienteringsklubberne i Sydkredsen***

    

     