



INDBYDELSE

til Teknikkursus i Gråsten Skov

Lørdag d. 25. februar

Arrangør:	OK Syd
Mødested:	Ahlmannsparken, Ahlefeldvej 4, 6300 Gråsten kl. 9:00
Forplejning:	Vi giver kaffe/te og morgenbrød – medbring selv frokost. Pris: 100,00 pr. person – betales via O-service.
Tilmeldingsfrist:	Mandag den 20. februar i O-service

Så er det tredje af vinterens tekniktrænings-kurser klar til Sydkredsens voksne løbere. Det bliver en dag med fokus på teknikken, men også en dag med socialt samvær på tværs.

Begge træningspas vil foregå i Gråsten skov. Vi holder introduktion/oplæg til de to træningspas i lokaler i Ahlmannsparken, hvor der vil være mulighed for bad og omklædning. For at holde fokus på teknikken, vil der ikke være tidstagning.

Tekniktrænings-kurserne er for O-løbere på alle niveauer, så du kan være med uanset om du er helt nystartet O-løber eller du er mere rutineret. Der tilbydes nemlig instruktion på tre niveauer: let, mellemsvær og svær.

Dagens tema: Ledelinjer med øvelser indenfor indløbspunkt og afstandsforståelse.

Tilmelding i O-service (Klubvis) angiv hvilket niveau/hold, du deltager på:

- Let
- Mellemsvær
- Svær



Dagens program:

- Kl. 09.00 – 09.15: Velkomst og morgenmad i fællesskab.
- Kl. 09.15 – 11.30: Oplæg/instruktion og træning i Gråsten skov, opdelt i let, mellemsvær og svær.
- Kl. 11.45 – 12.30: Frokost
- Kl. 12.30 – 13.30: Evaluering på formiddagens træningspas og oplæg/instruktion til eftermiddagens løb.
- Kl. 15.15 – 16.00: Evaluering af eftermiddagens træning og tak for i dag!

Medbring gerne fodtøj til indendørsbrug. Løbesko, med eller uden pigge, er IKKE tilladt indendørs!

Vi glæder os til at have en god dag i herligt selskab.

De bedste hilsner OK Syd