



## **Teknikkursus i Sydkredsen 14. januar 2023 i Svanninge Bakker og Svanninge Bjerge**

**Arrangør:** Faaborg OK og Svendborg OK

**Mødested:** Brahedsmindeskolen, Svanninge, Kirkegyden 33, 5642 Millinge 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 9. januar i O-service

Så er det andet 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.

Første træningspas foregår i Svanninge Bakker og det andet træningspas foregår i Svanninge Bjerge.

Vi holder introduktion/oplæg til de 2 træningspas i lokaler på Brahedsmindeskolen, den afsluttende evaluering, samt eftermiddagskaffe foregår i Faaborg Oks klubhus, Odensevej 150. Der vil være mulighed for bad og omklædning i klubhuset.

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

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:**

- Højdekurver/Kurveorientering

**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 Svanninge Bakker, 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.

Herefter flytter vi basen til Faaborg Oks klubhus.

Kl. 13.30 – 15.15: Træning i Svanninge Bjerge.

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

Svendborg OK og Faaborg OK