



Teknikkursus i Sydkredsen for Voksne løbere 1. november 2025 i Svanninge Bakker og Svanninge Bjerger

Så er det første 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.

- ✓ Er du letøvet og på vej til at løbe mellemsvære baner, eller vil du gerne blive bedre til at løbe mellemsvære baner.
- ✓ Eller løber du mellemsvære baner og vil til at prøve kræfter med de svære baner eller løber du allerede svære baner men vil gerne have noget mere teknik forståelse.

Arrangør: Faaborg OK og Svendborg OK

Mødested: Faaborg OK's klubhus, Odensevej 150, 5600 Faaborg 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 27. oktober i O-service.

Første træningspas foregår i Svanninge Bakker her går vi meget i dybden med det o-tekniske og det andet træningspas foregår i Svanninge Bjerger, her bliver det mere en alm. bane med de tekniske momenter lagt ind i banen.

Vi holder introduktion/oplæg til de 2 træningspas i Faaborg OK's klubhus.

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 næsten alle niveauer, så du kan være med uanset om du er forholds ny O-løber eller du er mere rutineret. Der tilbydes nemlig instruktion på 2 niveauer: mellemsvær og svær.

Dagens tema:

- Højdekurver/Kurveorientering

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

- 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 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. 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