

Nybörjarkurs i orientering för vuxna

Under fyra torsdagskvällar, 24 april, 8-22 maj, lär vi ut grunderna för hur man hittar i skog och mark med hjälp av karta och kompass.

Träffarna håller på från 18.15 till 19.30. 24 april är vi på Ryggkurvan, 8 maj i Korsta, 15 maj vid SOK-stugan och 22 maj i Huli (samma platser som ungdomsorienteringen).

Kursen kostar 350 kr. I avgiften ingår medlemskap i Sundsvalls OK för 2014 samt en kursbok. (Om du vill tävla i orientering för SOK är avgiften 550 kr). Gratis för medlemmar i klubben.

Lämplig klädsel är oömma kläder och joggingskor, regnkläder vid behov. Vi kommer att vara ute varje gång.

Anmälan senast 14 april 2014 till bjorn.abelsson@sundsvall.se

Upplysningar: Björn Abelson, helst mail enligt ovan eller telefon 070-319 38 84.

Program



Träff 1

Kartans färger och tecken
Ledstångsorientering
Tumgreppet
Här är jag - dit ska jag - vad händer på vägen
En kort genomgång, följt av en kartpromenad och en ledstångsbana

Träff 2

Att passa kartan
Hållpunktsorientering
Övning i kartpassning och kompasskurser
En bana med orientering mot uppfångande ledstänger och stora hållpunkter

Träff 3

Kartans djupa mysterium - höjdkurvor
Förenkla, förstora, förlänga
Övning i att läsa höjdkurvor
Kartpromenad
Enkel kurvbildsorientering

Träff 4

Orienteringstävling
Genomgång av hur en orienteringstävling går till
Klasser, Banor och Svårighetsgrader
Anmälan Tävlingsklass, Motionsklass, Öppen bana,
Direktanmälan
Kontrolldefinitioner
Kontrollstämpling med klämma och med Sport-ident
Stämplingsbana med Sport-ident