



5 dages intro program for at prøve O-løb:

Mandag d. 22. april: Hvad er o-løb

Hvordan ser kortet ud og hvordan bruger du kompas. Vi løber på en let bane m. poster på større eller mindre stier.

Mandag d. 29. april: Kompas

Du lærer at bruge kompas og at vende kortet og dig selv rigtigt. Vi løber på korte baner i parken bag Møllen.

Mandag d. 6. maj: Forstå kortet

Vi øver signaturer: søer, bygninger, vandløb, skrænter og bevoksning. Vi løber på en let bane

Mandag d. 13. maj: Højdekurver

Hvad er op og hvad er ned. Vi øver ved at finde poster i forskellige højdekurver.

Mandag d. 20. maj: Postdefinitioner

Du lærer om postens beliggenhed m. symboler. Vi øver på en let/mellemsvær bane.

**Vi mødes alle 5 intro gange
kl. 18.00-ca. 19.00
ved Tørring Mølle,
Tørringvej 6, 6500 Vojens.**

Hvad skal jeg bruge:

Løbesko/vandresko og tøj
med lange ærmer og ben.
Vi har kompas, du kan låne.

Orienteringsklubben
Haderslev er en social klub
med 160 medlemmer i alle
aldre, der træner 1-2 gange
om ugen.

Find mere om os:
okhtf.dk



Vil du dyrke motion i naturen?

Prøv orienteringsløb
– en motionsform for både
krop og hjerne
på de små stier i skoven

