

3 Teknik lørdage og 2 Teknik weekender 2018-19

For OK Sorø – Herlufsholm OK – Holbæk OK og øvrige VTR-klubber.

Efter 3 velbesøgte tekniklørdage og en svensk tekniktur i 2017-18, gentager holdet bag tekniklørdag tilbuddet i 2018-19, på følgende datoer:

Igen i år er der tekniktræning sammen med Holbæk, Herlufsholm og VTR tre lørdage i vinterhalvåret. Der er også to sociale ture til meget svære terræner i Sydsverige.

Hvis du brænder for teknik, så sæt kryds i kalenderen på følgende forventede datoer:

17. november 2018 Tekniklørdag 1 - Kortkontakt og Højdekurver

15-16. december 2018 - Teknikudfordring Göteborg (om muligt på Delsjö terrænet fra WMOC)

19. januar 2019 tekniklørdag 2 - Kompas og skridttælling

23. marts 2019 Tekniklørdag 3 - Angrebspunkt, trafiklys og vejvalg

8.-9. juni 2019 Teknikeventyr Olofström (i samarbejde med OK Vilse, i pinsen de to dage før løbet på Vesterlyng)

De fleste øvelser vil være makkerøvelser, hvor du løber sammen med en anden o-løber. For at holde fokus på teknikken, er der ingen tidtagning.

Husk ekstra varmt tøj, madpakke, væske, kage mv.

Tilmelding fredag ugen før via Jesper Børsting, Mail: jesperborsting@post.tele.dk

Deltagelse i tekniklørdagene er gratis

Deltagelse i weekendtræning – Teknikudfordring og teknikeventyr i Sverige er med deltagerbetaling

Bemærk at klubben altid betaler for ungdomsløbere.

TRU