

BEGYNDERKURSUS I ORIENTERINGSLØB

Kan du li' naturen - udfordringer - at løbe?

Vil du gerne bruge hovedet mens du finder vej i naturen?

Er du træt af at løbe på asfalt eller søen rundt?

Vil du gerne finde en sport hvor alle i familien kan deltage på samme tid?

Så er orienteringsløb noget for dig!

Man må gå eller løbe, som man evner.

Viborg Orienteringsklub inviterer til et begynderkursus i orienteringsløb:

Hvad er orienteringsløb?

Orienteringsløb handler om at finde vej ved brug af kort og evt. kompas. Det er en individuel idræt, hvor deltagere af forskellig alder og køn kan deltage ved samme event. Man får masser af frisk luft og naturoplevelser i det tempo, der passer til konditionen. Man får brugt hovedet og rørt masser af muskler i kroppen. Det er en kernesund idræt fuld af fantastiske oplevelser i fri natur.

Hvad indeholder kurset og hvem er det for?

Begynderkurset er en blanding af undervisning, praktiske øvelser og ture i skoven omkring klubhuset. Du lærer om, hvad der kan ses på et orienteringskort. Ser hvordan naturen ser ud i forhold til kortet. Lærer hvordan man bedst finder vej, og lidt om hvad kompasset kan bruges til. Kurset henvender sig til voksne 15 til 99 år. Kvinder og mænd. Kan man ikke komme alle 6 kursusaftener, kan man stadig have et stort udbytte af kurset, idet hver lektion indledes med repetition af sidste lektions læring.

Tidspunkt

Første gang er mandag den 13. april 2026 kl. 17.00. Varighed 2 timer. Derefter de følgende mandage til og med d. 18. maj 2026. De første 3 kurser er gratis. Derefter kan man betale for de sidste 3 eller melde sig ind i klubben.

Mødested

Ved Viborg Orienteringsklubs lokaler Skivevej 93 i Viborg. Følg skiltene med Orienteringsklub fra rastepads Undallslund på Skivevej.

Udstyr

Tøj og sko som du plejer at bruge når du tager i skoven. Se også på vejret. Hvis du har et kompas, så tag det med. Ellers kan du låne et.

Coaches

Erfarne coaches står klar til at hjælpe dig i gang.

Tilmelding

Senest søndag d. 12. april 2026. Send en E-mail med navn og alder til: kgadeprivat@mail.dk Hold størrelse er 20 deltagere. Om nødvendigt oprettes flere hold og en venteliste.

Kontaktperson: Underviser og head coach: Keld Gade. Mobil: 40619263 Mail: kgadeprivat@mail.dk.