

GRUNKURS I BANLÄGGNING



IS Kullen kommer i november att genomföra en grundläggande kurs i banläggning för klubbens medlemmar. Tanken är att öka kunskaperna kring banläggning dels för att utveckla den egna förmågan att orientera på olika banor, dels för att förstå hur banläggaren tänker när han/hon lägger banor av olika svårighetsgrad.

Tanken är att vi ska träffas tre måndagar i november i Höganäs kl. 18:00 - 20:30.

Måndag 4, 11 och 18 november

Lokal: Kulturhuset, Långgatan 50, Höganäs



Vi kommer att lära oss vilka färger som banorna har och vad som skiljer dem åt. Vi kommer att titta på olika banor och banstråk och försöka se hur banläggaren tänker och hur han gör för att testa och utmana löparnas orienteringskunskaper. Vi kommer också att titta på vad som karaktäriserar och skiljer olika distanser från varandra i sprint, medel, och lång. Kursen kommer att utgå från Banläggarboken som alla deltagare får vid kursens start.

Kursledare kommer att vara Agne Bengtsson OK Kompassen som har en gedigen kunskap i att lägga banor.

Tanken är även att de som önskar en fortsättning och kanske även vill ta banläggarkort ska få möjlighet till det under våren med ytterligare kurstillfällen. Kursen i höst är gratis för IS Kullens medlemmar och vi har ett begränsat deltagarantal för att kunna möjliggöra givande diskussioner.

OBS: Inga förkunskaper krävs

Anmälan till lena.m.norrman@gmail.com senast 20 oktober