

# Motion med mening

Et tilbud fra Randers Orienteringsklub



**Vi starter begynderkursus torsdag,  
den 29. april kl. 18.15.**

**Mødested: Klubhuset, Ålum Stadion,  
Nørre Ålumvej 22, Ålum**

"Jeg løber orienteringsløb, fordi det er sjovere at finde poster i skoven, end bare løbe ud af landevejen".  
*Orienteringsløber i Randers OK*



[www.randers-ok.dk](http://www.randers-ok.dk)

## Kom i gang med orienteringsløb

I orienteringsløb kombinerer du løbetræningen med motion af hjernen til at finde den hurtigste vej rundt i skoven ved hjælp af kort og kompas. Du får gode naturoplevelser samtidig med, at du får motion på en sjov måde. Der er udfordringer til alle uanset alder og kondition. Og der er baner i forskellige længder og sværhedsgrader.

I forbindelse med begyndertræningen holder vi en kort introduktion kl. 18.15. Træningsløbet starter senest kl. 18.30 og varer ca. en time. Vi laver også et par aftener, hvor vi ikke løber, men snakker orienteringsteknik.

### Udstyr

For at komme i gang anbefaler vi et par almindelige løbesko, lange løbebukser og en langærmet løbejakke. Det er også en god idé med et kompas, men du kan låne ét af klubben i starten.

### Om Randers Orienteringsklub

Vi er en lille klub med 60 aktive medlemmer i alderen 12 til 81 år. Vores hjemmebane er Fusingø Skov og Ålum Skov, hvor vi også har et klubhus. Vi deltager i en holdturnering med andre hold fra det nordlige Jylland, hvor i øjeblikket er placeret i 3. division.

### Kontakt

Hvis du vil vide mere om orienteringsløb og hvordan du kommer i gang, må du gerne kontakte klubbens formand:

Kaj Jansson, tlf 86402078, mail: [valnoed@webspeed.dk](mailto:valnoed@webspeed.dk)



Vi ønsker dig velkommen i Randers Orienteringsklub

# Begynderkursus 2010

## Forår

### Torsdag d. 29/4, kl. 18.15\*: Intro/Orienteringsløb

Tema: Signaturgang/løb, hvor fokus er på hvordan et orienteringskort er opbygget. Mødested: Klubhuset, Ålum Stadion, Nørre Ålumvej 22, Ålum

### Tirsdag d. 4/5, kl. 19.00 – ca. 21.00: Teori

Tema: Teori for begyndere. Vi serverer kaffe med brød. Mødested: Klubhuset, Ålum Stadion, Nørre Ålumvej 22, Ålum

### Torsdag d. 6/5, kl. 18.15\*: Orienteringsløb

Tema: Fokus på ledelinjer, f.eks. grøfter, vækstgrænser og diger. Mødested: Hjermind Skov nær Bjerringbro, på P-plads på vej 525 igennem skoven.

### Torsdag d. 20/5, kl. 17.30: Orienteringsløb

Tema: Vejvalg. Hvordan vælger man den bedste vej fra én post til den næste. Mødested: P-plads på Viborgvej (ved Essex Park), Randers. Vi kører til Hobro Østerskov, hvor løbet starter kl. 18.30

### Torsdag d. 27/5, kl. 17.15: Orienteringsløb

Tema: Kurver/kortlæsning. Kurvebilledet skal tolkes for at kunne læse det! Mødested: P-plads på Viborgvej (ved Essex Park), Randers. Vi kører til Sletten, Silkeborg, hvor løbet starter kl. 18.30

### Tirsdag d. 1/6, kl. 19.00 – ca. kl. 21.00: Teori

Tema: Teori: Opsamling/kurver. Vi serverer kaffe med brød. Mødested: Klubhuset, Ålum Stadion, Nørre Ålumvej 22, Ålum

### Torsdag d. 3/6, kl. 18.15\*: Orienteringsløb

Testløb: Vi prøver nogle af forårets temaer af. Mødested: Klubhuset, Ålum Stadion, Nørre Ålumvej 22, Ålum

\* Den korte introduktion til dagens tema starter ca. 18.15. Selve løbet starter senest kl. 18.30



## Signaturforklaring

- Åbent kulturland
- Åbent område
- Åbent område m. spredt bevo.
- Dyrket område
- Let gennemløbelig skov
- Langsom gennemløbelig
- Svært gennemløbelig
- Svært gennemtrængeligt
- Undervegetation, langsomt -
- Undervegetation, svært
- Bedre gennemløbsretning
- Levende hegn, grendige
- Sø
- Vandhul
- Bred grøft, å
- Grøft, bæk
- lille grøft
- Smal mose
- Impassabel mose
- Bevokset mose
- Ubevokset mose
- Diffus mose
- Brønd, kilde



## Efterår

### **Torsdag d. 26/8, kl. 17.00: Orienteringsløb**

Tema: Kompasløb. At løbe efter kompas er et vigtigt hjælperedskab. Mødested: P-plads på Viborgvej (ved Essex Park), Randers. Vi kører til Silkeborg Nordskov, hvor løbet starter kl. 18.30

### **Tirsdag d. 31/8, kl. 19.00 – ca. kl. 21.00: Teori**

Tema: Teori. Løbsplanlægning og hvordan orienteringsteknik træning og løbetræning kan kombineres. Mødested: Klubhuset, Ålum Stadion, Nørre Ålumvej 22, Ålum

### **Lørdag d. 4/9, kl. 12.00: Orienteringsløb**

Tema: Kurver. Hvordan skal man gå til kurverne. Mødested: P-plads på Viborgvej (ved Essex Park), Randers. Vi kører til Linå, hvor løbet starter kl. 13.00

### **Lørdag d. 11/9, 13.15\*\*: Orienteringsløb**

Tema: Kompasløb. Den rette vej er ofte den korteste, men ikke den letteste. Mødested: Klubhuset, Ålum Stadion, Nørre Ålumvej 22, Ålum

### **Lørdag d. 2/10, kl. 13.15\*\*: Orienteringsløb**

Tema: Vejvalg/kurver. Her bliver begge dele grundigt testet. Mødested: Hjermind Skov nær Bjerringbro, på P-plads på vej 525 igennem skoven

### **Tirsdag d. 5/10, kl. 19.00 – ca. kl. 21.00: Teori**

Tema: Hvordan kan man selv fortsat udvikle sin orienteringsteknik. Vi serverer kaffe med brød. Mødested: Klubhuset, Ålum Stadion, Nørre Ålumvej 22, Ålum

### **Lørdag d. 9/10, kl. 13.15\*\*: Orienteringsløb**

Tema: 2. testløb. Vi tester om orienteringsteknikken er blevet bedre. Mødested: Klubhuset, Ålum Stadion, Nørre Ålumvej 22, Ålum

\*\* Den korte introduktion til dagens tema starter ca. 13.15. Selve løbet starter senest kl. 13.30.

Deltagelse i Randers OKs træningsløb er gratis, men til løb hos andre klubber skal du betale 20 kr. pr løb. (20/5, 27/5, 26/8 og 4/9 skal der betales). Til løb hos andre klubber deler vi kørselsudgiften (max 25 øre/km).

