

Planering för intensivkurs för vuxna Fre – Sön 6-8/5 2022

Fredag kväll: 17.30 – 20.30 (inkl. kaffe o smörgås)

- A. Välkommen, presentation, fika (C:a 30 min)
- B. **Teoripass** med genomgång av karta, tecken, färger, passa kartan, kartkontakt, skalor m.m. (75 min)
- C. **Kartpromenad** i smågrupper (utefter förkunskaper, 60 -75 min)
- D. Kort info inför lördagen.

Bemanning: Monica ansvarar för teori, 3-4 gruppleddare för kartpromenader

Lördag: 9.00-15.30 (inkl. fika och enklare lunch)

- A. Reflektion gårdagen samt **Teoripass med grundläggande teknik**, ledstänger, kurvbild, vägval, kontrolltagning inkl. sista säkra. 1h 30 m
- B. **Praktikpass 1** Övning kontrolltagningsteknik. 3-4 slingor (gul nivå, ngn ev. lite svårare) 1 h 30m
- C. **Lunch** c:a kl. 12- 12.45
- D. **Teoripass**, fördjupad OL teknik
- E. **Praktikpass 2** Övning kontrolltagningsteknik. 3-4 slingor (orange nivå, ngn ev. lite svårare) 1 h 30 m
- F. Återsamling, kort reflektion, info inför söndag.

Bemanning: Monica huvudansvar teori, 4 st gruppleddare till respektive praktikpass 1 och 2.
Skärmsättning till slingorna, inplockning. Ansvarig för lunchservering/kaffe.

Söndag: 9.00 – 14.30(c:a)

- A. **Kort reflektion** från lördagen, repetition av viktigaste lärdomarna. 15 min
Teoripass bl.a tävlingskunskap (även inför upplägg inför träningstävling em.) 1h 30 m
- B. **Praktikpass – träningstävling med Sport Ident.** 1h 45m
Syfte: att deltagarna ska få prova på att genomföra ett orienteringslopp där momenten så mycket som möjligt påminner om en riktig träningstävling/öppen bana.
3-4 olika banor mellan 2.5 -5 km, svårighetsgrader gul upp tom orange/röd.
- C. **Lunch** 45 min
- D. **Uppföljning och genomgång av banor.** 20 min
- E. **Hur fortsätta ?** visa på aktiviteter som finns för att fortsätta med orientering. Hur skaffa information på egen hand, Eventor m.m. 1 h
- F. **Kursutvärdering** (15 min)

Bemanning: Monica huvudansvar teori/genomgångar, 2 st kontrollutsättare inkl. enheter,
Förberedelser start och mål, 1 st. Teknikansvarig Sport Ident utrustning.
3-4 instruktörer som finns tillgängliga som stöd vid start och ev. utmed banor.
Köksansvarig för kaffe/lunch.

Monica D samt motionskommittén OK Tyr.