



# PreO Banläggningkurs

lördag o söndag 14 - 15 mars 2020



Tid	lördag: Banläggning kl 09.00 – 17.30 lördag: Fortsättning kl 19.00 – 21.00 söndag: Banläggning kl 09.00 – 15.00
Plats	Göteborgs Orienteringsförbund, Skatås, Göteborg
Kostnad	500 kr per person inkluderar Kursledning Lunch * 2 och 1 middag, fika mellan varven erbjuds Faktureras resp i klubb i efterhand. Anmäld person som ej kommer debiteras avgift.  Egen bokning av Logi Rekommenderas Lisebergsbyn, nedanför Skatås (gångväg)
Kursledare	Martin Fredholm
Kurs- samordnare	William Rex, OK Landehof Gudrun Broman, Göteborg-Majorna OK
Anmälan	Senast torsdag den 5 mars 2020 kl 15.00, (för matens skull) via e-post <a href="mailto:gudrun.broman@gmail.com">gudrun.broman@gmail.com</a> Speciell mat?! Vegetarisk, laktos eller annat förbehåll. Meddela vid anmälan.
Frågor info	Gudrun Broman 070 979 5345 eller mejl som ovan.

Tänk på Vi sysslar med en utomhussport, dvs vi kommer att ha utomhusaktiviteter, även vid blåst och regn.

## På programmet lördag kl 09.00 – 21.00

09.00-10.30	Teoripass: historik, regler, svårighetsnivåer
10.30-12.00	Utomhus. Kontrollpunktspacering gruppövning
12.00-13.00	Lunch
13.00-15.00	Granskning av kontrollförslag, diskussion
15.00-17.30	Utomhus. Kontrollpunktspacering, gruppövning
17.30-18.30	Middag
19.00-21.00	Teoripass

## På programmet söndag kl 09.00-15.00

09.00-11.00	Granskning kontroller (sedan lördag)
11.00-12.00	Utomhus. Utsättning av tidkontroller, gruppövning
12.00-13.00	Lunch
13.00-14.30	Granskning av tidkontroller, diskussion
14.30-15.00	Slutsummering