

KARUP ORIENTERINGSKLUB

Indbyder til familieorientering i efteråret 2023

Hvor: Karup OK klubhus, Ulvedalsvej 46

Hvornår: start mellem kl. 10 og 12

- Datoer:**
- 20. august
 - 3. september
 - 17. september
 - 1. oktober
 - 15. oktober
 - 29. oktober

Pris: Gratis

Du møder bare op i et par løbesko. Du kan sagtens være med, selv om du ikke er god til at løbe.

Hver gang vil der være cirka 15 minutters teori inden man kommer i skoven for at prøve det.

ORIENTERINGSLØB ER MOTION
FOR BÅDE HJERTE OG HJERNE

Værd at vide om Karup OK

- Gode klubforhold med klubhus i Ulvedal Plantage
- Socialt samvær
- Hjælp til nye løbere
- Samkørsel til løb
- Fælles ture til flerdagesløb
- Kort over mange skove og byer

Sagt om sporten

Vi har bl.a. fået følgende kommentarer:

- Jeg følte mig straks velkommen og fik hurtigt et tilhørsforhold. *(Peter)*
- Passende instruktion før træningsløb og engageret opfølgning bagefter, - bare godt. *(Anette)*
- Hvis man ikke er konkurrencemenneske, så er der også plads til det. *(Gitte)*
- Jeg kan bedst lide udfordringen med at finde posterne. Det var kun meningen, at jeg ville deltage i de 4 introarrangementer, men jeg fortsætter. Godt alternativ til motionsløb - motion for hjernen. *(Berit)*
- Det bedste ved orientering, er at komme ud i naturen, og så selvfølgelig udfordringen ved at finde posterne. *(Jørgen)*

Se mere på
 karupok.dk



Karup Orienterings- og Motionsklub



ORIENTERINGSLØB



SUNDT, SJOVT, SEJT!

Ingen anden sport kombinerer natur og motion på samme måde som orientering. Du kommer ud - og ind - i skoven. Du kan løbe kort eller langt på en bane der passer til dit niveau. Du kan komme til introduktionsarrangementer.

EN UNIK KOMBINATION AF MOTION OG NATUROPLEVELSER

HVAD ER ORIENTERINGSLØB?

Ingen anden sport kombinerer naturoplevelse og motion på samme måde som orienteringsløb.



ORIENTERING ER FOR HELE FAMILIEN – BÅDE DIG OG DIT BARN PÅ ÉN GANG

Du kommer ud i skoven, langt væk fra idrætshallernes neonlys og obligatoriske grill-duft. Du kan løbe kort eller langt. Du kan altid få en bane der passer til dit niveau.



MAN BLIVER FRISK AF EN TUR I SKOVEN

Hvad går det ud på

Kort fortalt drejer orientering sig om at finde en række poster i en given rækkefølge.

Princippet er det samme som en skattejagt til en børnefødselsdag. Dog skal der ikke svares på spørgsmål eller løses praktiske opgaver ved posterne. Derimod ”klikker” man posten med en computerchip, som udleveres ved starten.



ORIENTERING ER OGSÅ KONKURRENCE I NATUR

Chip'en viser, at løberen har været ved posterne i den rigtige rækkefølge og giver desuden mellemtider for hver post samt naturligtvis en sluttid.

Den der har været hurtigst vinder. Men at kunne løbe stærkt er ikke nødvendigvis det samme som at kunne finde den bedste og hurtigste vej fra post til post.



EN SPORT FOR LIVET – UANSET ALDER

Om at komme i gang

For at prøve orientering behøver du ikke andet end et par gode løbesko. Kompas er godt, men ikke nødvendigt som begynder. Du kan nu komme til et introduktionsarrangement, der retter sig mod begyndere. Baneerne findes i mange varianter fra de helt lette til de mere krævende. Du bestemmer selv hvornår du ønsker at skifte sværhedsgrad.

Om at finde vej

Alle kan finde vej. Når vi kører bil, kigger vi på et kort for at finde en by eller en gade. Når vi er i lufthavnen eller i et indkøbscenter kigger vi på oversigtstavlen, så vi kan finde hen til det sted vi skal være.

Orientering er egentlig kun en specialisering af det, vi allerede gør i hverdagen. Alt efter, hvor konkurrenceminded du er, kan du lægge et større eller mindre tidspres på dig selv.



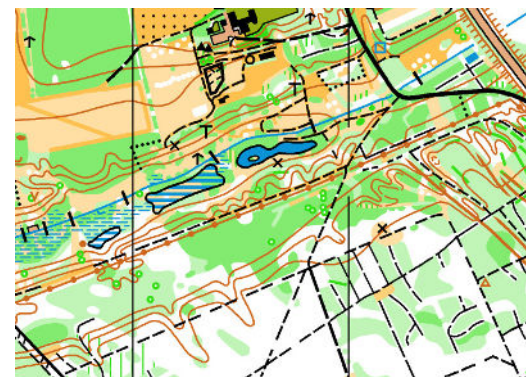
ORIENTERING ER KONCENTRERET MOTION

Men naturoplevelsen og glæden ved at lykkes er fælles for alle orienteringsløbere.



FOR DRENGE OG PIGER

Om at læse kort



Et orienteringskort kan se kryptisk ud for en begynder. Men der er logik i det:

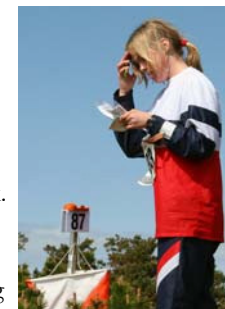
- blåt er vand, (søer, åer, bække og moser).
- sort er stier, veje, huse og hegn
- grønt markerer skov – jo mørkere grønt, jo tættere er bevoksningen.
- brunt er diger, grøfter og huller samt højdekurver, der viser hvor stejlt der er.

Om at løbe vild

Både børn og voksne kan have en frygt for at ”løbe vild” eller blive væk i skoven. Men der er ingen orienteringsløbere, der er blevet væk. Heller ikke begyndere.

Der er altid andre løbere i skoven og der er altid en bane, der passer til dit niveau.

Det kan godt være, at du ikke rammer posterne helt så præcist som du ønsker. Det kaldes at ”bomme” og det sker for alle – også dem der er verdensmestre i orienteringsløb. Det svarer til at skyde forbi målet i fodbold eller ramme ved siden af hullet på golfbanen.



ER JEG MON PÅ RETTE VEJ?