



Idrottsutbildarna

PreO Banläggningskurs

Datum	lördag o söndag 1–2 november 2025
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	preliminärt 650 kr per person inkluderar Kursledning Lunch * 2 och 1 middag, fika mellan varven erbjuds Faktureras resp i klubb i efterhand. Anmäl person som ej kommer debiteras avgift. Egen bokning av Logi Rekommenderas Lisebergsbyn, nedanför Skatås (gångväg)
Kursledare	Martin Fredholm
Kurs- samordnare	Anton Hemlin, IK Uven Gudrun Broman, Göteborg-Majorna OK
Anmälan	Senast torsdag den 22 oktober 2025 kl 15.00, (för matens skull) via e-post gudrun.broman@gmail.com 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. Kontrollpunktsplacering gruppövning
12.00-13.00	Lunch
13.00-15.00	Granskning av kontrollförslag, diskussion
15.00-17.30	Utomhus. Kontrollpunktplacering, 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