

# Innbydelse løypeleggerkurs STOK

**Tid:** 7.-8.11.2020

**Sted:** [Malviks klubbhus](#), Vikhammeråsvegen, Vikhammer

**Mulighet for digital deltakelse:** Vurderes pr. 21.10, vil etterstrebe å tilby dette dersom det er etterspørsel.

**Påmelding:** <https://eventor.orientering.no/Activities/Show/3769>

**Kursholder:** Johan Ivarsson, Freidig

**Varighet:** 10t

**Smittevern:** Det vil være tilstrekkelig plass på lokalet til å opprettholde trygg avstand under kurset, samt tilgang på håndvask og antibac.

**Deltakeravgift:** 50kr

Vil du få ferdighetene til å bidra med treningsløyper i klubben? Skal du legge løyper på et større løp og ønsker å treffe med nivået? Eller vil du bare få en mulighet til å diskutere gamle løyper og fortelle andre løypeleggere i kretsen hva du synes er viktig?

STOK inviterer til løypeleggerkurs helgen 7.-8. november. Kurset vil ha en samlet varighet på 10 t og ha en variert undervisningsform. Programmet er ikke spikret enda, men vi regner med oppstart kl. 10 begge dager.

Kurset følger NOF-malen «løypelegger komplett» og legger vekt på følgende:

- Generell grunnleggende løypeleggerteori
- Hva er en god løype?
- Løyper på B, C og N-nivå
- Ulike distanser og konkurranseformer
- Markarbeid, valg av terrengområde og løpsforberedelser

Kurset krever grunnleggende kjennskap til kart og oløp, og vil godkjennes på min idretts-CV.

