



Oriëntatielopen: de ultieme combinatie van uitdaging voor hoofd en lijf

Door Klaas Jan Hofstra

Soort Praktijk

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1



Ronde 2



Ronde 3



Inhoud

In deze workshop laten we je kennismaken met de leukste mentale en fysieke sport: oriëntatielopen. In Nederland is de sport nog relatief klein, maar wereldwijd wint de sport snel aan populariteit. Met kaart en kompas ga je op zoek naar gemarkeerde punten. Wat de snelste route is om bij die punten te komen, is aan jou om uit te zoeken. Oriëntatielopen is op vele verschillende niveaus te beoefenen: van jong tot oud, van recreatief tot hoog topsportniveau, in de stad en in het bos. Kortom: een toegankelijke sport voor iedereen.

Na een introductie ga je zelf op pad om een route af te leggen en te ervaren wat de sport zo aantrekkelijk maakt.

Over Klaas Jan

Ik ben Klaas Jan Hofstra en al 45 jaar actief als wedstrijdloper, daarnaast ben ik trainer van loopsportvereniging Invictus.

Als wedstrijdloper ben ik begonnen op de weg en met crossen, iets later als baanatleet waaronder de steeple. Ook heb ik hardgelopen in de bergen en op dit moment doe ik aan oriëntatielopen.

