

Program for O-teknisk trening

sensommer/høst 2016.

Versjon datert 17.08.16 OBS – endringer kan komme og vil bli varslet per mail

Dato	Samlingsplass	Kart	Tema og fokus	Beskrivelse
22/8	Vanntanken på Bogafjell. P-plass ved Kreativ barnehage. Klubbløp	Buggeland	Klubbløp	
29/8	Skogvokterboligen, P-plass ved Njåskogen. Kjør RV 505 fra Orstad og forbi Frøyland, og sving til venstre når du kommer til skogen.	Njåskogen	Lett løping på kart	Obs – husk mynter for de som skal parkere
5/9	Gand kirke	Sandved	Sprinttrening – finne beste veivalg	
12/9	P-plass ved Vagleskogen på Kvål.	Vagleskogen	Lett løping på kart	
19/9	Ålgård sentrum, P-plass til Norwegian outlet, Ole Niensensvei 13.	Ålgård sentrum	Sprinttrening – finne beste veivalg	
26/9	P-plass til Klepp skytterlag på Øksnevad	Øksnevadskogen-sør	Lett løping på kart	Endrer samlingsplass hvis det er skyting
3/10	Klubbmesterskap, se egen innbydelse	Vagleskogen	Løp	
10/10	HØSTFERIE			

Oppmøte på samlingsplass ved P-plass kl 1755. Vi løper kl 1800. Det blir ingen felles transport fra Ganddal skole. De som trenger transport må i god tid kontakte andre for å avtale felles kjøring eller ringe Trond på 952 65 780. Merk at noen av treningene foregår et stykke fra nærområdet vårt. Dere må derfor huske å beregne reisetid for å nå fram i tide.

Treningen kan vare litt lenger enn 1 time. Treneren vil angi estimert slutt-tid før vi løper ut, men det er vanskelig å estimere helt nøyaktig.

Treningen er for alle aldre og ferdigheter. For å kunne være med uten foresatt må barn kunne løpe lett 3-4km sammenhengende og ha løpt nybegynner O-løp alene. Treningene blir tilrettelagt for alder og ferdigheter. Målet er at alle skal føle seg trygge og få utbytte av treningen.

Treningene arrangeres uansett vær. Deltagerne må være kledd for sportslig aktivitet. Hvis man er kledd for varmt klarer man ikke løpe og konsentrere seg. Bring heller med tørre og varme klær i bag/pose som dere kan skifte etter trening.

Gi beskjed hvis du kunne tenke deg å være trener!!