

Program for O-teknisk trening våren 2016. **Versjon datert 30.03.2016** OBS – endringer kan komme og vil bli varslet per mail

OBS – les instruksen nedenfor – det er endringer fra vintertreningen.

Dato	Samlingsplass	Kart	Tema og fokus	Beskrivelse
04/04	Vagleskogen - Kvål, P-plass	Vagleskogen	Postplukk	Oddvar lager løype med mange poster.
11/04	Vagleskogen - Kvål, P-plass	Vagleskogen	Kurveorientering	Oddvar endrer kartet til kun å vise høydekurvene. Så skal vi løpe en løype med kun å bruke kurvene til å finne fram.
18/4	Like etter Solheim langs FV 201 Sikvalandsvegen. Ta av E139 etter Ålgård mot Sikvaland. Parkering langs veien.	Kringeli	Løyper	Trond lager løyper tilpasset nivå. Ingen postmarkeringer
25/4	Like etter Solheim langs FV 201 Sikvalandsvegen. Ta av E139 etter Ålgård mot Sikvaland. Parkering langs veien.	Kringeli	Moment	Oddvar lager o-tekniske momenter
2/5	Klubbkarusell. Sandved skole. Treningen er å løpe løype	Sandved	Løpe løype alene.	Starte lang tid fra de du pleier å løpe sammen med.
9/5	Buggeland skole, P-plass	Bogafjell	Skråli 1:7500 og moment	Trond lager løyper og momenter
16/5	PINSE – egentrening?!			Ingen organisert trening. Det oppfordres til å løpe en Tur-O-løype eller annen egentrening. Ta kontakt hvis du ønsker kopi av kart.
23/5	Klubbkarusell. Bogafjell skole eller sted i innbydelse (se Eventor). Treningen er å løpe løype	Lyngholen	Løpe løype alene.	Starte lang tid fra de du pleier å løpe sammen med.
30/5	Buggeland skole, P-plass	Bogafjell	Moment	Oddvar lager o-tekniske momenter
6/6	Klubbkarusell. Øksnevad videregående skole eller sted i innbydelse (se Eventor). Treningen er å løpe løype	Øksnevadskogen nord	Løpe løype alene.	Starte lang tid fra de du pleier å løpe sammen med.
13/6	Barnehagen på toppen av Lyefjell. Kjør RV506 til Lye og sving inn FV224 mot Lye. Kjør FV224 til toppen hvor det er en barnehage med P-plass	Njåfjell	Åpent terreng – løfte blikk og lese terrenget	Oddvar lager o-tekniske momenter

	Barnehagen på toppen av Lyefjell. Kjør RV506 til Lye og sving inn FV224 mot Lye. Kjør FV224 til toppen hvor det er en barnehage med P-plass	Njåfjell	Åpent terreng – løfte blikk og lese terrenget	Trond lager o-tekniske momenter
--	---	----------	---	---------------------------------

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!!