

Program for O-teknisk trening våren 2017

Versjon datert 20.04.2017 OBS – endringer kan komme og vil bli varslet per mail

Google-lenker til samlingsplassen

Dato	Samlingsplass	Kart	Tema og fokus	Beskrivelse
24/4	P-plass ved skogen	Neseskogen	Skråli og skog og følge med på hvor du er på kartet. Ikke løype på kartet.	Løpe tur med instruktør og vite hvor du er på kartet hele tiden. Særlig fokus på strekk i skråli og skog. Effektiv trening som du også kan gjøre som egentrening.
1/5	Skolefri - egentrening			Ingen organisert trening. Det oppfordres til egentrening. Ta kontakt hvis du ønsker kopi av kart.
8/5	Parkering Espira Vagletjørn barnehage fra Buggelandsbakken (på toppen av Bogafjell).	Bogafjell	Stafett	Trening til ungdomsstafetten 9/5. Vi løper fellesstart og gjør vekslinger. Skal ha postmarkeringer i terrenget
15/5	Parkering på liten P-plass på Øvre Hetland Kjør til Hommersåk og sving til høyre på Bersagelveien. Sving så mot Hetland og kjør Kleivadalsveien og finn P-plass på venstre side før vannet.	Eltravåg	Skog og tungt terreng – fokus på kurver	Løpe tur med instruktør og ha kontroll på hvor du er på kartet. Særlig fokus på kurveorientering
22/5	Klubbkarusell. 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.
29/5	SI-hytta i Melshei	Melshei	Langdistanse	Planlegge og løpe langstrek. Trening til KM langdistanse i Hønedalen i Sirdalen 10-11/6. Ikke postmarkeringer i terrenget.
5/6	Skolefri - 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.

12/6	Parker på anleggsområde langs Hoveveien . Kjør Hoveveien og sving inn til venstre fra rundkjøringen etter Hove plantesalg (når du kommer fra Sandnes)	Ganddal /Lundehaugen	Sprint – retningsendringer og korte strekk	Super-sprint – raske retningsendringer og korte strekk i nytt krevende sprintområde. Her kan alle (utøvere og trenere etc) løpe korte sløyfer i spennende sprintterreng – nytt kart!!!
19/6	Klubbkarusell. Sted i innbydelse (se Eventor). Treningen er å løpe løype	Ganddal	Løpe løype alene.	Starte lang tid fra de du pleier å løpe sammen med.
SOMMERFERIE				

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!!