

Program for O-teknisk trening vinter 2016-2017.

Versjon datert 12.11.2016

OBS – endringer kan komme og vil bli varslet per mail

OBS – les instruksen nedenfor.

Merkede løyper (refleks og skjerm) som brukes i treningene vil stå ute 1-2 uker og brukes som "ukas løype".

Dato	Samlingsplass	Kart	Tema og fokus	Beskrivelse
17/10	Ganddal skole	Opplegg uten kart	Møt en mester og få inspirasjon til å bli O-løper	Norges orienteringsforbunds rekrutteringsturne. Se egen innbydelse på Eventor
24/10	Kvål, P-plass ved skogen	Vagleskogen	Rolige løping for å bli kjent med lykt.	Løpe løype
31/10	Skogvokterboligen, P-plass ved Njåskogen. Kjør RV 505 fra Orstad og forbi Frøyland, og sving til høyre når du kommer til skogen.	Njåskogen	Lett løping på kart	Løpe løype Obs – husk mynter for de som skal parkere
7/11	Sving inn fra RV44 ved bomstasjonen på Øksnevad og parker i skogen.	Øksnevadskogen nord	Løpe seg bort, beholde roen og ta seg inn ved å bruke terrenget og kartet.	Løpe raskt sammen med instruktør på kart og hvis du mister kartkontakt skal du finne ut hvor du er. Det er lagt løype som kan brukes i opplegget eller hvis det er tid til overs.
14/11	Ved Oljedirektoratet på Ullandhaug. Sving inn fra Kristine Bonnevis vei og kjør til stor P-plass ved skogen.	Sørmarka	Skog og litt åpent beitemark, korte strekk, retningsendringer, kompassbruk. Hva er med på kartet?	Løpe løype
21/11	Ved Oljedirektoratet på Ullandhaug. Sving inn fra Kristine Bonnevis vei og kjør til stor P-plass ved skogen.	Sørmarka	Løpe seg bort, beholde roen og ta seg inn ved å bruke terrenget og kartet.	Oddvar lager opplegg

28/11	Kjør til Hommersåk og deretter Bersagelveien (FV318) mot Lauvås. Parkering langs vei eller lignende.	Eltravåg	Skog, korte strekk, kompassbruk. Flyt i ukjent og krevende terreng.	Løpe løype
5/12	Kjør FV317 Daleveien mot Dale, sving av til FV338 Fjogstadveien og kjør til P-plass på Gramstad (P-plass til Dalsnuten)	Kubbetjørn	Skog og åpent terreng, korte strekk, kompassbruk. Løfte blikket.	Løpe løype. Sandnes IL lager opplegg
12/12	Buggeland skole, P-plass	Lyngholen	Sprint skog/bebyggelse - veivalg	Løpe løype
19/12	Fra Ålgård kjører du FV 506 og tar av på Edland mot Nese. P-plass ved skogen.	Neseskogen	Juleløp med overraskelse	Løpe løype
JULEFERIE 21/12-2106 - 3/1-2017				
9/1	Vagleskogen - Kvål, P-plass	Vagleskogen	Stafett-trening.	Løyper med sommerfugl
16/1	Vagleskogen - Kvål, P-plass	Vagleskogen	Stafett-trening.	Enkel stafett med enkle sløyfer og veksling.
23/1	Sandnes idrettslags hytte (SI-hytta)	Melshei		Sandnes IL lager opplegg
30/1	Sandnes idrettslags hytte (SI-hytta)	Melshei		Sandnes IL lager opplegg
6/2	<i>Oppmøtested kommer</i>	Stutafjell		
13/2	Like etter Solheim langs FV 201 Sikvalandsvegen. Ta av E139 etter Ålgård mot Sikvaland. Parkering langs veien.	Kringeli		
20/2	Like etter Solheim langs FV 201 Sikvalandsvegen. Ta av E139 etter Ålgård mot Sikvaland. Parkering langs veien.	Kringeli		
VINTERFERIE 27/2-3/3-2017				
6/3				
13/3				
20/3				

27/3				
3/4				
PÅSKEFERIE 10-17/4-2017				

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!!