

Program for O-teknisk trening sommer/høst 2017 før høstferien.

Versjon datert 17.08.17

OBS – endringer kan komme og vil bli varslet per mail

Dato	Samlingsplass	Kart	Tema og fokus	Beskrivelse
21/8	Barnehagen på toppen av Lyefjell. Kjør RV506 til Lye og sving inn FV224 mot Lye. Kjør FV224 til toppen til Monsanut barnehages P-plass	Njåfjell	Trening til KM mellom i åpent terreng – løfte blikk og lese terrenget, flyt i retningsendringer.	Løpe løype uten postmarkeringer. KM mellom er i åpent terreng i Sveio lørdag 26/8 – se innbydelse og møt gjerne opp!!
28/8	Buggeland barnehage – se innbydelse på Eventor når det nærmer seg.	Buggeland/Lyngholen	Klubbkarusell. Løpe sprintløp alene.	Husk EMIT-brikke og påmelding i EVENTOR.
4/9	Skogvokterboligen , P-plass ved Njåskogen. Kjør RV 505 fra Orstad og forbi Frøyland, og sving til venstre når du kommer til skogen.	Njåskogen	O-teknisk moment.	Obs – husk mynter for de som skal parkere.
11/9	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 røft terreng – fokus på kurver	Løpe tur med instruktør og ha kontroll på hvor du er på kartet. Særlig fokus på kurveorientering. Ingen postmarkeringer
18/9	Grude, P-plass ved skogen. Google map	Grudaskogen	Klubbkarusell. Løpe skogsprint alene.	Husk EMIT-brikke og påmelding i EVENTOR.
25/9	Klubbmesterskap, se egen innbydelse	Bogafjell	Klubbmesterskap med felles PIZZA-kos!!	Husk EMIT-brikke og påmelding i EVENTOR.
2/10	Sørbøskole , Sandnes	Lundehaugen	Sprint	
9/10	HØSTFERIE			

Oppmøte på samlingsplass ved P-plass kl 1755. Vi løper kl 1800. 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 varer til 1915-1930. Treneren vil angi estimert slutt-tid før vi løper ut, men det er vanskelig å estimere helt nøyaktig.

Treningen har et tilbud til 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 og ikke være redd for å bli møkkete og blaut på beina/skoa. Dere bør ha sko etter værforholdene og terreng (terrengløpesko med gummiknotter eller stålpigger). Hvis man er kledd for varmt klarer man ikke løpe og konsentrere seg. Bring heller med tørre og varme klær/sko i bag/pose som dere kan skifte etter trening.

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