

Program for O-teknisk trening våren 2018

Versjon datert 07.04.2018 OBS – endringer kan komme og vil bli varslet per mail

Google-lenker viser til samlingsplassen

| Dato | Samlingsplass | Kart | Tema og fokus | Beskrivelse |
|------|--|-------------|---|---|
| 9/4 | 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 | Lange strekk i tyngre terreng | Løpe alene eller i gruppe med instruktør. Samle inn poster fra Påskeløypen. Treningen har flere nye løyper med noen av postene som skal tas med inn (merket med + i postbeskrivelsen). Ansvar: Trond |
| 16/4 | Klubbkarusell. Sted i innbydelse (se Eventor). Treningen er å løpe løype | Neseskogen | Løpe løype alene | Starte lang tid fra de du pleier å løpe sammen med. |
| 23/4 | Kvål, P-plass ved Vagleskogen | Vagleskogen | Sette ut poster til nybegynnerkurset og løpe til andre poster. Fokus på å lesekart i fart og ha flyt. | Ansvar Trond/Vibeke |
| 30/4 | Ganddal skole | Ganddal | Stafett, fellesstart og gafling | Løpe gaflet sprintløype alene. Trening til ungdomsstafetten 8. mai og KM sprintstafett. Ansvar: Trond/Vibeke |
| 7/5 | Ålgård, Ånundskaret, Nesjane barnehage | Ålgård | Sprinttrening – holde flyt og være i forkant. Ikke tape tid inn/ut av postene. | Trening til KM sprint 13/5. Oddvar har ansvar for opplegg og det er muligens en liten belønning etter løpet? |
| 14/5 | Skogvokterboligen, P-plass ved Njåskogen . Kjør RV 505 fra Orstad og forbi Frøyland, og sving til høyre når du kommer til skogen. | Njåskogen | Momentøkt | Ansvar Oddvar Husk mynter eller kort til å betale P-avgift. |
| 21/5 | 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. |
| 28/5 | Klubbkarusell. Sted i innbydelse (se Eventor). Treningen er å løpe løype | Kalbergskogen | Løpe løype alene. | Starte lang tid fra de du pleier å løpe sammen med. |
| 4/6 | Fra Ålgård kjører du FV 506 og tar av på Edland mot Nese. P-plass ved Neseskogen | Edlandsfjellet | Langtur – følge med på kartet/opplegg | Treningen vil vare noe lenger enn vanlig. Tilbud for de som ønsker en kortere og lettere tur. Ansvar: Oddvar |
| 11/6 | P-plass ved Håkull flyttelager på Foss-Eikjeland (bak Uldvaren) | Bogafjell | Fellesstart, stafett og gafling | Løpe gafling løype alene. Trening til Vagleskogstafetten 13/6. Oddvar er ansvarlig for opplegget |
| 18/6 | Klubbkarusell. Sted i innbydelse (se Eventor). Treningen er å løpe løype | Lyngholen | Løpe løype alene. | Start lang tid fra de du pleier å løpe sammen med. |
| SOMMERFERIE | | | | |
| 25/6 | Treningsleir i Kristiansand sammen med ROOTS. Se egen innbydelse. ANBEFALES! | | | |

Oppmøte på samlingsplass ved P-plass kl 1800 klar til å løpe. 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.

Treningene 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 barnet mestre og være motivert til å løpe ca 3km 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!!