

# Program for O-teknisk trening høst/vinter 2018 før juleferien.

Versjon datert 04.09.18 OBS – endringer kan komme og vil bli varslet per mail

Dato	Samlingsplass	Kart	Tema og fokus	Beskrivelse/info	Trenere/ansvarlig
20/8 (mandag)	Grude, P-plass ved skogen. <a href="#">Google map</a>	Grudaskogen	Klubbkarusell. Løpe skogsprint. Ikke stoppe – holde flyten	Husk EMIT-brikke og påmelding i EVENTOR.	
27/8	Sviland, Rogaland arboret, Espelandveien <a href="#">Google map</a> Innerste parkeringsplass ved gapahuk.	Melshei	Trening til KM mellom – løfte blikk og lese terrenget, flyt i retningsendringer. Starter på toppen for å	Løpe løype uten postmarkeringer.	
3/9	<a href="#">Sørbøhallen</a> , Sandnes	Ganddal (Lundehaugen)	Sprint, veivalg og ikke stoppe	Løper sløyfer fra Sørbøhallen. Ikke postmarkeringer. Foreldremøte etterpå i Sørbøhallen. Egen innbydelse per mail.	
10/9	<a href="#">P-plass i Vigreskogen</a> , eller etter instruks fra PM og parkeringsvakter	Vigreskogen	Løp med EMIT. Fokus på rytme og teknikk ved inn- og utganger ved poster.	Løyper i skogen med EMIT postenheter. Klubbmesterskap til Egersund OK. Husk EMIT-brikke. Meld på i gjesteklasser i <a href="#">Eventor</a> .	
17/9	Sandved, se PM for klubbkarusellen	Sandved terrasse	Klubbkarusell. Sprint-trening. Ikke stoppe – holde flyten	Husk EMIT-brikke og påmelding i EVENTOR.	
24/9	<a href="#">Skogvokterboligen</a> , 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.	
1/10	Klubbmesterskap, se egen innbydelse.	Øksnedvadskogen nord	Klubbmesterskap. Løpe skogsprint. Ikke stoppe – holde flyten	Husk EMIT-brikke og påmelding i EVENTOR.	
8/10	HØSTFERIE				

16/10 <b>(tirsdag)</b>	Kvål, <a href="#">P-plass ved Vagleskogen</a>	Vagleskogen	Teste lykt og leksjoner i løpeteknikk. Løpeteknikk i forskjellige typer terreng/underlag.	Ingen løype, rent kart. Løping i terreng og på fast dekke. HUSK LYKT med har mye støy!!	
23/10	Kvål, <a href="#">P-plass ved Vagleskogen</a>	Vagleskogen	Testløp i terrengløping. Test i å løp nedover, oppover, over myr, kryss hindring og kratt etc.	Ingen løype, merket testløype med stemplingsbukker. Testløypa vil bli gjentatt til våren.	
30/10	<a href="#">Bogafjell skole</a> , Sandnes	Lyngholen	O-lek	Aktiviteter og lek ved skolen	
6/11	<a href="#">Sørbøskole</a> , Sandnes	Lundehaugen	Sprint-lek	Stafett, hurtigsprint med oppgaver (lek og moro).	
13/11	<a href="#">Dale utfartsparkering</a> , tidl. Dale sykehus.	Lifjell	Rolig langtur med kart. Sosial løpetur.	Rolig tempo, langs sti. Følge med på kart. OBS Husk lykt som varer, evt ekstra batteri. Turen varer ca 1,5 timer.	
20/11	<a href="#">P-plass</a> mellom Uldvaren og Håkull flyttelager på Foss Eikeland	Bogafjell	Rolig løpetur med innlagte teknikkoppgaver og hinderpasseringer	Trene på å passere gjerder, gjerdeklyver etc, bushe i tett vegetasjon og løpe fort nedover. Bruker Trolljegerhinder på Bogafjell.	
27/11	Fra Ålgård kjører du FV 506 og tar av på Edland mot Nese. <a href="#">P-plass ved Neseskogen</a>	Edlandsfjellet	Langtur – følge med på kartet. Memorere posisjoner og rute	Rolig langtur. Når trener sier fra skal utøver finne ut hvor han/hun er. Flere punkter skal memoreres til vi er tilbake på samlingsplass.	
4/12	KOMMER				
11/12	KOMMER				
18/12	KOMMER				
JULEFERIE 21/12-2018 - 2/1-2019					

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. Deltagerne deles i tre ferdighetsgrupper, slik at treningsutbyttet blir best mulig. Nivåene følger Norges orienteringsforbunds nivåstige.

Nivå -A: Kunne løpe lett 10+ km i terreng og ha utbytte av A-nivå orientering. Må kunne være ansvarlig for seg selv og være alene i terrenget uansett lysforhold.

Nivå-B: Kunne løpe lett 5+km i terreng og ha utbytte av B-nivå. Må klare seg selv i terrenget om dagen, vil være sammen med/nær andre i mørke.

Nivå C: Kunne løpe lett 3 km sammenhengende og ha løpt nybegynner O-løp alene. Vil alltid være sammen med/nær voksne i terrenget.

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 stålpigge). 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!!**