

Program for O-teknisk trening våren 2019.

OBS mandager etter Påske!! - Versjon datert 12.05.2019 VIKTIG: Endringer kan komme og vil bli varslet per mail (sørg for at du er på mail-lista)

Google-lenker til samlingsplassen

Dato	Samlingsplass	Kart	Tema og fokus	Beskrivelse
29/4	Ved Vagleleiren, P-plass utenfor porten.	Vagleskogen	Være hjelpeinstruktør for nybegynnere på nybegynnerkurset. Løype med postmarkeringer for de som ikke er instruktør	Først sette ut poster, deretter følge nybegynnere i terrenget og lære dem om kart. De yngste eller de som ikke ønsker å være instruktør kan løpe løype (poster i terrenget). OBS – instruktørene må ha på Ganddal-klær!!
6/5	Like etter Solheim langs FV 201 Sikvalandsvegen. Ta av E139 etter Ålgård mot Sikvaland. Parkering ved liten P-plass langs veien.	Kringeli	Løype, langstrek og veivalg.	Løyper og tungt terreng Ingen postmarkeringer Løpe sammen
13/5	Sviland, Rogaland arboret, Espelandveien Google map Innerste parkeringsplass ved gapahuk	Melshei	Langtur uten kart.	Ikke O-teknisk tilbud. Rolig langtur. Lengde etter individuelle forutsetninger. Trening av utholdenhet, spesielt for de eldste. OBS treningen kan vare noe lenger. Ansvar Oddvar
20/5	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	Langtur uten kart.	Ikke O-teknisk tilbud. Rolig langtur. Lengde etter individuelle forutsetninger. Trening av utholdenhet, spesielt for de eldste.

				OBS treningen kan vare noe lenger. Ansvaret Oddvar
27/5	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.
3/6	Kjør Sørredalen FV315. Parkering langs Sørredalen	Sørredalen/Voren (Melsheikartet)	Stafett-trening. Fellesstart og spredning. Også langstrek.	Postmarkeringer i terreng. Ansvaret Trond
10/6	Skolefri - PINSE - egentrening			Ingen organisert trening. Det oppfordres til å løpe en Tur-O-løype eller langtur. Ta kontakt hvis du ønsker kopi av kart.
17/6	Klubbkarusell. Sted i innbydelse (se Eventor). Treningen er å løpe løype	Grudaskogen	Løpe løype alene.	Start lang tid fra de du pleier å løpe sammen med.
SOMMERFERIE 21/6 – 19/8				

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!!