



# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2017



Uge	Jan	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
1	5	<b>Træningsopstart</b> Præsentation af program for foråret 2017 Løb på afmærket rute med tidstagning	S	Fysisk træning Distancetræning Konkurrere mod sig selv Snitzlet løberute på 3 km	Bane: Kaj Trænere: alle Fælles oplæg: Kaj Postudsætning: Kaj Efterfølgende oplæg om sæsonen: Flemming
	7	<b>TC Munkebjerg/Middelfart</b>			
2	12	O-intervaller	Jelling	Fysisk træning, fart, stress Oplæg af Flemming om fysisk træning	Bane: Michael Træner: Flemming Postudsætning: KK
3	19	Stafetræning	Sønderskoven	Fysisk træning, fart, stress	Bane: Jens Træner: Kaj Postudsætning: Jens
	21	<b>Ungdomskurser</b>			
	22	<b>Ungdomskurser</b>			

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2017



4	26	Langkøring	Nørreskoven	Udholdenhedstræning	Oplæg: Kaj Trænere: Kaj, Michael og Jens
	29	TC Nyminde			

Uge	Feb	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
5	2	Nightchamp	Gjern plantage		
	4	TC Silkeborg			
	5	TC Silkeborg			
6	9	Nightchamp	Hansted skov		
7	16	Vinterferie			
8	23	Nightchamp	Sletten		

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2017




Uge	Mar	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
9	2	<b>Kurvetræning</b>	Munkebjerg		Bane/træner: Flemming Træner: Jens Postudsætning: Flemming/Jens
	4	<b>TC Sverige</b>			
	5	<b>TC Sverige</b>			
10	9	<b>Bomteknik</b>	Gødding		Bane: Claus Lyngby Trænere: Kaj, Michael Postudsætning: Gorm
	11	<b>Nordjysk 2-dages</b>			
	12	<b>Nordjysk 2-dages</b>			
11	16	<b>O-intervaller</b>	Nørreskoven	Oplæg om natløb af Flemming	Bane/træner: Kaj Træner: Flemming Postudsætning: Kaj

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2017



	18	<b>DM-nat</b>	Jægersborg Hegn		
12	23	<b>Kolding arrangerer</b>	Fovslet		Bane: Kolding Træner: Michael (evt. Jens) Postudsætning/indsamling: Kolding
	25	<b>Danish Spring</b>			
	26	<b>Danish Spring</b>			
13	30	<b>Kompas</b>	Nørlund		Bane/træner: Jens Træner: Flemming Postudsætning: Niels/Lone og Peter Gammeljord

Uge	Apr	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
13	1	<b>TC Bogense</b>			
	2	<b>Divisionsmatch</b>	Hastrup		
14	6	<b>Sprint</b>	Jelling		Bane: Poul Erik Trænere: Kaj (oplæg) og Michael

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2017



					Postudsætning/indsamling: Gorm
	9	<b>Divisionsmatch</b>	Dejbjerg		
15	13	<b>Påskeløb</b>	Nationalpark Thy		
	14	<b>Påskeløb</b>	Tvorup øst		
	15	<b>Påskeløb</b>	Tvorup øst		
16	20	<b>Sprint</b>	Fyn		Bane: Melfar Trænere: Kaj (oplæg) og Flemming Postudsætning/indsamling: Melfar
	22	<b>DM sprint</b>	Støvring		
	23	<b>DM ultralang</b>	Rold Vælderskov		
17	27	<b>Bomteknik</b>	Haraldskær		Bane/træner: Michael Træner: Jens Postudsætning: KK
	28	<b>10mila</b>	Göteborg		

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2017



	30	<b>10mila</b>	Göteborg		
--	----	---------------	----------	--	--

Uge	Maj	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
18	4	<b>Mellemdistance-konkurrence Koncentration Tidtagning</b>	Palsgaard		Bane/træner: Flemming Træner: Jens Postudsætning: KK
	6	<b>Vejle stafet</b>	Tirsbæk		
	7	<b>Gudenådysten</b>	Silkeborg		
19	11	<b>Sprint</b>	Bredballe		Bane/træner: Kaj Træner: Michael Postudsætning: Kaj
	13	<b>Fynsk sprint cup</b>	Nyborg		
	14	<b>Fynsk sprint cup</b>	Odense		
20	18	<b>Vejvalg</b>	Stagsrode		Bane/træner: Jens Træner: Kaj Postudsætning: Jens
	20	<b>TC Frederikshåb/Randbøl hede</b>			
	21	<b>Wild West 2017</b>			

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2017



21	25	<b>Kr. Himmelfartsløb / Græsedysten</b>			
	28	<b>Forårsløb</b>	Grund skov		

Uge	Jun	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
22	1	<b>O-rytme</b>	Engelsholm		Bane/træner: Michael Træner: Flemming Postudsætning: KK
	3-	<b>Udtagelsesløb. Sprint / mellem / lang</b>	Grib skov Mårum		
	5	<b>Udtagelsesløb. Sprint / mellem / lang</b>	Grib skov Mårum		
23	8	<b>Forenkling</b>	Gludsted		Bane/træner: Flemming Træner: Jens Postudsætning: Peter G. og Niels/Lone
	10	<b>JFM sprint</b>	Viborg		
	11	<b>Sprint</b>	Kjellerup/		

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2017



			Horsens		
24	15	<b>(Finorientering - ændres)</b>	Sønderskoven (Flyttet pga KUM)		Bane/træner: Kaj Træner: Jens Postudsætning: Kaj
	17				
	18				
25	22	<b>Afslutning</b>	Jelling		Bane: Steen Trænere: alle Postudsætning: Gorm

Team Vejle Orientering støttes af

