



Orientering

OK Gorm - OK Snab

Talentudvikling 2020 - efterår



Uge	Aug	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
33	13	Forenkling og kompas	Hastrup	Forenkling og kompas	Bane: Michael Træner: Flemming Ungdomstræner: Ulrika Postudsætning: Henrik
	15	JFM sprint	Lyseng		
	16	JFM lang	Velling-Snabegård		
34	20	Sprinttræning	Jelling	"Knock-out-sprint"	Bane: Ulrika Træner: Flemming Ungdomstræner: Ulrika Postudsætning: Gorm
	22	Åbent stævne (i stedet for 1. div.match)	Holstenshuus		
	23				
35	27	Konkurrencemoment Mellemdistance SI	Frederikshåb	Strækplanlægning. At kunne se, vurdere og udvælge det hurtigste vejvalg på et stræk.	Bane: Flemming Træner: Jens Ungdomstræner: Lone Postudsætning: KK + Asta
	29	DM mellem	Aggebo-Græsted		
	30	DM sprint	Hillerød		

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering

OK Gorm - OK Snab

Talentudvikling 2020 - efterår



Uge	Sep	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
36	3	Strækplanlægning	Grund	Strækplanlægning. Gennemløbelighed. At kunne se, vurdere og udvælge det hurtigste vejvalg på et stræk.	Bane: Jens Træner: Flemming Ungdomstræner: Lars Postudsætning: Flemming
	5				
	6	Aarhus festugesprint	Århus		
37	10	Oplæg til DM SI	Stenderup	Vejvalgsstræk / lange stræk	Bane: Kolding Træner: Flemming Ungdomstræner: Lone Postudsætning: Kolding
	12				
	13	DM lang	Åbenrå		
38	17	Kompas og finorientering	Harrild Hede	Kompas og finorientering	Bane: Michael Træner: Jens Ungdomstræner: Lars Postudsætning: Henrik
	19				
	20	Kredsløb	Gødding		

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering

OK Gorm - OK Snab

Talentudvikling 2020 - efterår



39	24	Melfar arrangerer træningen	Melfar bestemmer	Retningsforståelse. At kunne retvende ved brug af ledelinjer og terrængentande. Evt. træne uden kompas.	Bane: Melfar Træner: Jens Ungdomstræner: Ulrika Postudsætning: Melfar
	26				
	27	Åbent stævne, KM ungdom	Krengerup		

Uge	Okt	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
40	1	Retningsforståelse	Det store vandskel	Retningsforståelse. At kunne retvende ved brug af ledelinjer og terrængentande. Evt. træne uden kompas.	Bane: Henning Træner: Jens Ungdomstræner: Lars Postudsætning: Henrik
	3				
	4	C-løb / åbent stævne	Hjermind	Erstatning for DM-hold	
41	8	Kurveforståelse Mange kurver	Munkebjerg V	Kurveforståelse / kurveledelinjer.	Bane: Flemming Træner: Henrik Ungdomstræner: Lone Postudsætning: Henrik
	10				
	11	Løvfaldsløbet	Silkeborg Vesterskov		

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering

OK Gorm - OK Snab

Talentudvikling 2020 - efterår



43	22	Kurveforståelse Færre kurver	Palsgård	Kurveforståelse / kurveledelinjer.	Baner: Ulrika Træner: Flemming Ungdomstræner: Ulrika Postudsætning: Flemming
	24				
	25				
44	29	Evt. joggetur	Nørreskoven	Oplæg til DM-weekend	Oplæg: Flemming Træner:
	30	DM-nat	Børgelund		
	31				

Uge	Nov	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
	1	DM ultralang	Mols Bjerger		
45	5	Nightchamp			
	3				
	14				
46	12	Nightchamp			

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2020 - efterår



	10				
	11				
47	19	Nightchamp			
	17				
	18				
48	26	Nightchamp			
	24				
	25				
49	3	Opfang	Sønderskoven (uden Pugdalen)	Opfang.	Bane/træner: Jens Træner: Henrik Ungdomstræner: Lars Postudsætning: Henrik
	5				
	6				
50	10	Stafettræning	Nørreskoven	Start/mål Hældager Taktik. Påvirkning af andre løbere.	Bane/træner: Flemming Træner: Michael? Ungdomstræner: Lone Postudsætning: Flemming
	12				

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2020 - efterår



	13				
51	17	Juleafslutning	Jelling skov	Vi håber Steen arrangerer Kokke til julemiddag aftales i oktober :-)	Bane/træner: Steen ? Alle trænere Postudsætning: Steen ?

Team Vejle Orientering støttes af

