



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Til forældre og løbere i Team Vejle Orientering.

Træningsplan for talentudvikling SNAB/GORM for efterår 2016.

Praktiske oplysninger om tid og sted etc.

Selve træningen er berammet til **torsdage**, hvis der ikke er angivet andet i kalenderen. Træningen/momenterne starter **kl. 18:00** og slutter ca. **kl. 20**, hvis ikke andet tidspunkt er opgivet – se specifikt på kalenderen. **Enkelte gange kan træningen slutte 20.15 (når vi er i Snab/Gorm) Men det er så angivet i kalenderen for den enkelte træning.**

I er selvfølgelig omklædt, så vi er klar til at komme i gang med det samme – hjælp jeres chauffører til at overholde tiden!

Sted:

Sted **S** står for **OK Snabs klubhus, Vejle Atletikstadion, Helligkildevej 2, 7100 Vejle**

Sted **G** står for **OK Gorms klubhus, Abrahamsens Gård, Skovgade 27C, 7300 Jelling**

Mange træningsgange tager vi dog ud i andre skove. Disse er ikke alle fastlagt endnu, der vil derfor løbende komme information på facebook om skov og mødested, så husk at holde jer opdateret.

Transport til træning

Vi har nogle geografisk bestemte kørselsteams. Man sørger generelt selv for at komme til eget klubhus. Øvrig kørselskoordinering varetages for Gorms vedkommende af Dorthe M. Johansen og for Snabs vedkommende af Helle Schou.

Der er ingen kørselsgodtgørelse fra TVO. Det er op til den enkelte klub om og hvornår der gives kørselsgodtgørelse.

Afbud:

Da vi er meget afhængige af JER i træningen, skal vi have afbud senest tirsdag før træningen torsdag. I sender en SMS til Pernille (31311847).

Mad:

Det er vigtigt at spise proteinrigt lige efter træningen, så tag en lille madpakke med. Der er ikke mulighed for at købe mad ved træningen.

Tøj:

Vær omklædt til tiden og hav varmt skiftetøj, sæbe og håndklæde med til bagefter. Når vi er i et af klubhusene tilstræber vi, at der er tid til bad.

Vigtigt: Planen indeholder også løb/stævner/træningsløb der kan være interessante at deltage i markeret med gråt. TC-samlingerne er for de løbere, der er med i TC.

Læringstur:

Årets læringstur bliver den 26.-27. november, sandsynligvis til Nordjylland.

Vi ses.

Pernille, Steen, Peter, Kaj, Holger og Flemming

Team Vejle Orientering støttes af



Støtte til eliteidræt og talentudvikling



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Aug	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
32	11	Opstart efterår 2016 Kort gennemgang af efterårets program Evt. praktiske informationer	Frederikshåb	Finorientering	Grov/Finorientering Kompass Trac: yngste+	Bane: Flemming Oplæg yngste: Flemming Oplæg ældste: Peter Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: KK og Asta
33	18	Konkurrence træning med fart	Petersholm	Konkurrenceforberedelse	Korte baner med Emit. Kurvekort. (3-4 km 1:7500) Med startliste Trac: ældste+	Bane: Peter Oplæg yngste: Peter Oplæg ældste: Flemming Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Michael + Niels/Lone
	20	JFM Stafet				
	21	JFM Individuel				
34	25	Kompass træning	Palsgård	Grundlæggende + udvidet kompass træning	Bane med fokus på kompass. Grov- og finorientering. Trac: yngste+	Bane: Steen Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Peter Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: KK og Asta
	27	TC Samling	Fanø			
	28	2. Div. match				

Team Vejle Orientering støttes af



Støtte til eliteidræt og talentudvikling



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Sep	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
35	1	Intervaltræning Evaluering Træningen slutter 20.15.	S	Evaluering af træningen i Palsgård. Se på trac.	O-intervaller/sløjfer eller lignende. Fart.	Bane: Flemming Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Flemming Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Lars + Michael
	3	DM Mellem	Mols Bjerger			
	4	Midgårdssormen	Ørnbjerg Mølle			
36	8	Forberedelse DM	G	Se på kort, lave baner evt. som forberedelse til denne træning	O-intervaller/sløjfer eller lignende. Fart.	Bane: Pernille Oplæg yngste: Peter Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Holger Postudsætning: KK og Asta
	10	DM Stafet				
	11	DM Lang				
37	15	Kompas træning	Nørlund	Grundlæggende + udvidet kompas træning	Bane med fokus på kompas. Grov- og finorientering. Trac: ældste+	Bane: Peter Oplæg yngste: Flemming Oplæg ældste: Peter Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Jens + Niels/Lone
	17	TC Samling	Fåborg			
		1. div match				
38	22	Kompas træning	Munkebjerg (den flade del)	Grundlæggende + udvidet kompas træning	Bane med fokus på kompas. Grov- og finorientering. Trac: yngste+	Bane: Peter Oplæg yngste: Peter Oplæg ældste: Flemming Hjælpetræner: Holger Postudsætning: KK og Asta
	24	3. Match	Gødding			
39	29	Evaluering + Vejvalg Træningen slutter 20.15	S	Evaluering af Nørlund + Munkebjerg (Se Trac)	Vejvalg m/Emit – to og to Har på forhånd valgt vejvalg (ala Flemming)	Bane: Flemming Oplæg yngste: Flemming Oplæg ældste: Steen

Team Vejle Orientering støttes af



Støtte til eliteidræt og talentudvikling



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



					Trac: ældste+	Hjælpetræner: Peter Postudsætning: Flemming
--	--	--	--	--	---------------	--

Uge	Okt	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
40	6	Vejvalg Evalueret af de to træninger med vejvalg	Sønderskoven	Vejvalg Hvordan vælger man det mest optimale vejvalg? Rutiner?	Bane med mange vejvalgsmuligheder. Trac: yngste +	Bane: Pernille Oplæg yngste: Peter Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Holger Postudsætning: Gorm/Anette
	8	TC Samling	Horsens			
	9	DM Hold				
41	13	Fart – Stress	G	Stresshåndtering Fællesstart	O-intervaller/sløjfer eller lignende. Fart.	Bane: Steen Oplæg yngste: Flemming Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: KK og Asta
	16	Op/ned 2/3. div				
42		Efterårsferie				
	23	Op/ned 1./2. div				
43	27	Bomteknik	Stagsrode	Grundlæggende og Udvidet bomteknik	Løb 2 og 2 sammen Omvendt følg John Trac: ældste+	Bane: Steen Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Flemming Hjælpetræner: Holger Postudsætning: Peter + Jens
	28-30	TC Samling	Bornholm			

Team Vejle Orientering støttes af



Støtte til eliteidræt og talentudvikling



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Nov	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
44	1	TIRSDAG: KURSUS Sportsernæring		Man skal være fyldt 15 år for at deltage		
	3	NIGHTCHAMP PROLOG				Ansvarlig: Flemming Vi mødes fælles. Information kommer ud på facebook
	5	KUM	Store Dyrehave			
	6	KUM	Præstevang			
45	10	NIGHTCHAMP				Ansvarlig: Peter Vi mødes fælles. Information kommer ud på facebook
	13	Jættemilen				
46	17	NIGHTCHAMP				Ansvarlig: Steen Vi mødes fælles. Information kommer ud på facebook
	18- 20	U2-kursus				
47	24	NIGHTCHAMP KURSUS: Sportsskadekursus		Man skal være fyldt 15 år for at deltage i sportsskadekurset.		Ansvarlig: Flemming Vi mødes fælles. Information kommer ud på facebook
	26- 27	Læringstur	Informationer kommer			

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering **OK Gorm – OK Snab** **Talentudvikling**



Uge	Dec	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
48	1	Natløb Kompas	Gyttegård	Grundlæggende og udvidet kompas. KOMPAS TRÆNES BEDST NÅR DET ER MØRKT ☺	Bane med fokus på kompas. Grov- og finorientering. Trac: yngste+	Bane: Pernille Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Peter Hjælpetræner: Holger Postudsætning: Kaj
	4	TC Samling	Blåbjerg			
49	8	Natløb Kompas	Hastrup	Grundlæggende og udvidet kompas. KOMPAS TRÆNES BEDST NÅR DET ER MØRKT ☺	Bane med fokus på kompas. Grov- og finorientering. Trac: ældste+	Bane: Steen Oplæg yngste: Flemming Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: KK og Asta
50	15	Juleafslutning	G	Hemmelighed	Bestemmes af banelægger	Bane: Den der byder ind ☺ Postudsætning: KK og Asta

Team Vejle Orientering støttes af



Støtte til eliteidræt og talentudvikling