



# Orientering

## OK Gorm - OK Snab

### Talentudvikling 2017 - efterår



Uge	Aug	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
32	10	<b>Træningsopstart</b> Kurvekort	Gyttegård	Kurvetræning	Bane: Michael Træner: Jens Postudsætning: KK
33	17	Konkurrencetræning. Mellemdistance	Fovslet	Forberedelse til DM-mellem. Tidstagning	Bane: Kolding Træner: Flemming og Jens Postudsætning: Kolding
	19	<b>DM Mellem</b>			
	20	<b>Midgårdsormen</b>			
34	24	EliteVejle tilbyder workshop for løbere  O-intervaller  EliteVejle tilbyder workshop for forældre	Campus Vejle  Sønderskoven  Campus Vejle	“Mental styrke - motivation og præstation” kl 17:30-18:30 Campus Vejle, Boulevarden 48, 7100 Vejle (“nye kantine”)  Efter workshoppen køres til Sønderskoven: Fysisk træning, fart, stress  “Sportspsykologi for sportsforældre” kl 18:45-19:45, gratis, tilmelding på facebook.	Bane: Kaj Træner: Michael Postudsætning: Michael
	21	<b>JFM / TC-samling (fælles)</b>	Sdr. Bjert		
	22	<b>JFM</b>			

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering

## OK Gorm - OK Snab

### Talentudvikling 2017 - efterår



35	31	Bomteknik	Palsgård		Bane: Flemming Træner: Kaj + Michael Postudsætning: Poul Erik
----	----	-----------	----------	--	---

Uge	Sep	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
	2	<b>TC</b>	Stensbæk/ Haderslev		
	3				
36	7	Forberedelse DM Oplæg til DM	Nørreskoven	Kort stafettræning Samlet start	Bane: Jens Træner: Flemming Postudsætning: Jens
	9	<b>DM Stafet</b>			
	10	<b>DM Lang</b>			
37	14	Sprint	Hældager/ Ulvedalen		Bane: Kaj Træner: Michael Postudsætning: Kaj
	17	<b>B-løb Munkebjerg Øst</b>			
38	21	Vejvalg	Grund		Bane: Jens Træner: Kaj Postudsætning: KK

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering

## OK Gorm - OK Snab

### Talentudvikling 2017 - efterår



	23	TC			
	24	DM hold			
39	28	O-rytme	Gødding	Linje-orientering. Træne flow. Træne uden stop	Bane: Steen Træner: Michael Postudsætning: Steen

Uge	Okt	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
40	5	Styrketræning	S	Besøg af Kristian Birk. Styrkeøvelser med fokus på core. Dels øvelser, I kan lave hjemme, dels introduktion til VIFs styrketræningsfaciliteter, som I får mulighed for at bruge. <b>HUSK opladet mobil</b> , da I to og to skal tage billede af øvelserne, så I kan huske dem. Fælles med TC Syd Vejle.	Træner: Flemming
	7	<b>KUM</b>			
	8	<b>KUM</b>			
41	12	Fin-orientering	Nørlund Plantage		Bane: Flemming Træner: Michael Postudsætning: P.E.+Pernille
43	26	Kompas	Hastrup	Uden stier	Bane: Henning Træner: Jens, Kaj Postudsætning: Henning

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering

## OK Gorm - OK Snab

### Talentudvikling 2017 - efterår



Uge	Nov	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
	28	TC			
44	2	Team Danmark kursus i sportsernæring  Nightchamp	Campus Vejle	Torsdag 2.11. kl 17-20. Information vedhæftet mailen. For udøvere (100 kr) + forælder (gratis). Tilmelding (først til mølle og senest 22.10) til Helle eller Ane. Kurset er også for TC Syd Vejle. EliteVejle er arrangør.	
	4	TC			
	5	TC			
45	9	Nightchamp			
46	15	Team Danmark basalkursus i sportsskadebehandling og forebyggelse	FysioDanmark Vejle, Sjællandsgade 23a	onsdag 15.11. kl 17-21. Information vedhæftet mailen. For udøvere (100 kr) + forælder/træner (gratis). Tilmelding (først til mølle og senest 5.11.) til Helle eller Ane. Kurset er også for TC Syd Vejle. EliteVejle er arrangør.	
	16	Nightchamp			

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering

## OK Gorm - OK Snab

### Talentudvikling 2017 - efterår



47	23	Nightchamp			
48	30	Start med løbetur + bad. KI 19-20:30: Elite Vejles kostvejleder Mia inspirerer til god ernæring for sportsaktive unge.	Nørreskoven	Mere information følger. Fælles med TC Syd Vejle.	Bane: Evt. løbetur: Jens Træner: Michael
	Dec				
	2	<b>Læringstur</b>	Fjerritslev		
	3	<b>Læringstur</b>	Fjerritslev		
49	7	<b>O-intervaller</b>	Munkebjerg		Bane/træner: Kaj Træner: Flemming Postudsætning: Niels / Lone
50	14	<b>Juleafslutning</b>	Jelling skov	Steen arrangerer	Bane/træner: Steen Alle trænere Postudsætning: Steen

Team Vejle Orientering støttes af

