



# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2018



Uge	Jan	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
1	4	<b>Træningsopstart</b> Præsentation af program for foråret 2018 Løb på afmærket rute med tidstagning	S	Fysisk træning Distancetræning Konkurrere mod sig selv Snitzlet løberute på 3 km Suppe efterfølgende	Bane: Kaj Trænere: alle Fælles oplæg: Kaj Postudsætning: Kaj Efterfølgende oplæg om sæsonen: Flemming
	6	<b>Lørdagstræning. Vintercup</b>	Nørreskoven		
	7	<b>TC-samling</b>	Sdr. Stenderup		
2	11	<b>O-intervaller</b>	Jelling	Fysisk træning, fart, stress Evt. fællesspisning (Jens) Tørtræning (Kaj)	Bane: Jens Træner: Kaj Postudsætning: KK
	14	<b>TC-samling</b>	Frederikshåb		
3	18	<b>Stafetræning</b>	Sønderskoven	Fysisk træning, fart, stress	Bane: Michael Træner: Kaj Postudsætning: Henrik Uhlemann

Team Vejle Orientering støttes af



Skole til eliteidræt og talentudvikling



# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2018



	19	Ungdomskurser			
	20	Ungdomskurser			
4	25	Langkøring	Nørreskoven	Vejvalgsorientering	Bane: Flemming Trænere: Jens Postudsætning: Jens og Flemming
	27				
	28	TC-samling	Sletten		

Uge	Feb	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
5	1	Nightchamp	Rosenholm		
	3	Lørdagstræning	Staurby skov		
	4	TC-samling	Marselisborg		
6	8	Nightchamp	Risskov		

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2018



	12	Vinterlang i Nordkredsen	Nørager		
7	15	Vinterferie			
8	22	Nightchamp	Silkeborg Sønderskov		
	23	Ungdomskurser			
	24	Ungdomskurser			
	27	Natcup Syd	Thorø		

Uge	Mar	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
9	1	Kurvtræning	Munkebjerg		Bane/træner: Flemming Træner: Michael Postudsætning: KK

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2018



	3	Lørdagstræning. Vintercup	Gadbjerg		
	4	TC-samling	Stagsrode		
	6	Natcup Syd	Riis Bakker		
10	8	Konkurrence med 2 løb. Sidste løb er jagtstart	Randbøl Hede	Startliste og SI	Bane: Poul Erik Buch Trænere: Kaj, Jens Postudsætning: Poul Erik
	9	Nordjysk 2-dages	Ålbæk		
	10	Nordjysk 2-dages	Tversted		
	13	Natcup Syd	Sydvest- kvarteret		
11	15	Stafettræning Besøg af ungdomsløbere fra Horsens OK	Nørreskoven	Fællesstart, fællesposter og gaflinger, SI	Bane/træner: Jens Træner: Flemming Postudsætning: Jens og Flemming
	17				
	18	Div. match 2. div. Syd	Jelling		

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2018



12	22	<b>Kolding arrangerer</b>	Marielund	Tekniktræning på kurvekort	Bane: Kolding Træner: Kaj Postudsætning/indsamling: Kolding.
	24	<b>Danish Spring</b>			
	25	<b>Danish Spring</b>			
13	29.- 31.	<b>Påskeløb</b>	Fanø		

Uge	Apr	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
13	1				
14	5	<b>Teknisk træning</b>	Skrædderbakk en		Bane: Flemming Træner: Michael, Jens, Kaj Postudsætning. Trænere
	8	<b>Div. match 3. div. Syd</b>	Svaninge Bakker		

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2018



15	12	<b>Ultralang</b>	Tirsbæk - Ulvedalen - Nørreskoven		Bane: Kaj Træner: Jens Postudsætning: Kaj og Jens
	14	<b>TC-samling</b>	Nørlund		
	15	<b>Div. match 1. div Syd</b>	Krengerup		
16	19	<b>Vejvalgsorientering</b>	Haraldskær		Bane/træner: Michael Træner: Flemming Postudsætning: Jens Christian Gammeljord
	21				
	22	<b>DM ultralang</b>	Jægerspris		
17	26	<b>Postbeskrivelser</b>	Munkebjerg		Bane: Kaj Træner: Jens Postudsætning: Lone R.
	28				
	30				

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2018



Uge	Maj	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
18	3	<b>Mellemdistance-konkurrence Koncentration, Tidtagning</b>	Palsgaard		Bane/træner: Kaj Træner: Jens Postudsætning: KK
	5				
	6				
19	9.- 13.	<b>Kr. Himmelfartsferie TC-samling Kr. Himmelfartsløb</b>	Halden (TC) Fløjstrup		
	12				
	13	<b>Gudenådysten</b>	Silkeborg Vesterskov		
20	17	<b>Sprint</b>	Grundet	Tørtræning i klubhuset. Maja-øvelse	Bane: Jens Træner: Kaj Postudsætter: Michael, Kaj og Jens
	19				

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2018



	20.- 21.	<b>Fynsk Sprint Cup</b>	Middelfart Fåborg		
21	24	<b>Sprint</b>	Melfar		Bane/træner: Melfar Træner: Kaj Postudsætning: Melfar.
	26	<b>DM Sprint</b>	Hillerød		
	27	<b>DM Sprint</b>	Hillerød		
22	31	<b>Momentbane</b>	Bjerre	Korridor, linjeorientering	Bane: Flemming Træner: Michael Postudsætter: Henrik Uhlemann

Uge	Jun	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
	1.-3.	<b>Testløb</b>	Herning		
	1	<b>JFM Sprint</b>	Brejning		
23	7	<b>Teknisk træning</b>	Engelsholm	Finorientering / kompastræning	Bane/træner: Michael Træner: Jens Postudsætning: P.E. og Asta

Team Vejle Orientering støttes af







# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2018



	9				
	10				
24	14	<b>Konkurrencemoment</b>	Gludsted	Startliste, SI	Bane/træner: Kaj Træner: Flemming Postudsætning: KK
	16				
	17				
25	21	<b>Wild East</b>	Grejsdal Øst / Grundet	Afslutning med pølser hos Michael eller Jens Chauffører	Bane/træner: Michael, Jens Træner: Alle Postudsætning: Michael, Jens
	23				
	24				
26		<b>Ingen træning</b>			
	30	<b>Vestjysk 2-dages</b>			
	1	<b>Vestjysk 2-dages</b>			

Team Vejle Orientering støttes af

