



Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2019



Uge	Jan	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
1	3	Træningsopstart Præsentation af program for foråret 2019 Løb på afmærket rute med tidstagning	Nørreskoven	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
	5	Lørdagstræning. Vintercup TC-samling (trail)	Nørreskoven Nørreskoven		
	6	Vinterlang	Tinnet Krat		
2	10	O-intervaller	Jelling	Fysisk træning, fart, stress Evt. fællesspisning	Bane: Jens Træner: Flemming Postudsætning SI: KK
	12	Lørdagstræning	Tykhøjet		
	13				
3	17	Stafettræning	Sønderskoven	Fysisk træning, fart, stress	Bane: Michael Træner: Henrik Uhlemann Postudsætning: Henrik U
	19	U1-kursus			
	20	U1-kursus TC-samling	Silkeborg		
4	24	O-intervaller	Nørreskoven	Fart, stress, koncentration	Bane: Flemming Træner: Jens Postudsætning SI: Jens

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2019



	25	U2-kursus			
	26	U2-kursus TC-samling	Fåborg		
	27	U2-kursus KOK fidusløb			
5	31	Gorm arrangerer	Gødding	Gorm vælger	Bane: Gorm (Steen) Træner: Michael Postudsætning: Gorm

Uge	Feb	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
	2	Lørdagstræning	Riis Bakker		
	3	TC-samling	Munkebjerg		
6	7	Nightchamp	Vestereng		
	9				
	10				
7	14	Vinterferie			
	16	Lørdagstræning	Kolding		
	17				
8	21	Nightchamp	True skov		

Team Vejle Orientering støttes af



Støtte til eliteidræt og talentudvikling



Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2019



	22	Natcup Syd Ungdomskurser	HTF		
	23	Ungdomskurser			
	24	Ungdomskurser TC-samling	Grund		
9	28	Nightchamp	Silkeborg Sønderskov V		

Uge	Mar		Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
	1	Natcup Syd	Fuglsang, Melfar		
	2	Lørdagstræning	Hannerup / Fuglsang		
	3				
10	7	Natugle	Bygholm skov		
	8	Natcup Syd	Nørreskoven		
	9	Juniorsamling			
	10	Juniorsamling			
11	14	Kurvetræning	Munkebjerg		Bane/træner: Flemming Træner: Jens Postudsætning: Lone

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2019



	16	Nordjysk 2-dages	Tranum klitplantage		
	17	Nordjysk 2-dages	Tranum klitplantage		
12	21	Vejvalgsorientering	Engelsholm		Bane: Jens Træner: Michael Postudsætning: Gorm (KK)
	23	DM-nat	Fåborg		
	24				
13	28	Bomteknik	Tirsbæk		Bane/træner: Michael Træner: Henrik Postudsætning: Lone + Niels
	30	Danish Spring	Tisvilde Hegn		
	31	Danish Spring	Tisvilde Hegn		

Uge	Apr	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
14	4	Kompastræning	Hastrup plantage		Bane: Flemming Træner: Jens Postudsætning: Flemming?
	6				
	7	DM ultralang	Frederikshåb		

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2019



15	11	Konkurrencetræning	Vi håber på Skrædderbakken	Tidstagning, startliste	Bane: Jens Træner: Henrik / (Lars) Postudsætning SI: Lars
	13				
	14	B-løb	Sukkertoppen		
16	18 - 20	Påskeløb	Stråsø og Vosborg Heder		
17	25	Ingen træning pga. 10-mila			
	26	10-mila afgang eftermiddag/tidlig aften			
	27	10-mila	Glimåkra i		
	28	10-mila	Sverige		

Uge	Maj	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
18	2	Stenderup/Fovslet		Kolding arrangerer	Bane: Kolding Træner: Flemming Postudsætning: KOK
	4				
	5	Div match 2.+3. div.	Krengerup		

Team Vejle Orientering støttes af



Støtte til eliteidræt og talentudvikling



Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2019



19	9	Konkurrencetræning	Palsgård	Mellemdistance. Tidstagning	Bane: Michael Træner: Jens Postudsætning SI: P.E. Buch
	11	Fælles TC-samling	Sjælland		
	12	Fælles TC-samling			
20	16	Sprint-træning		Hos Melfar	Bane/træner: Melfar Træner: Michael Postudsætning: Melfar
	18	Fyns sprint cup			
	19	Fyns sprint cup			
21	23	Sprint-træning	Grundet eller VM	Evt. besøg af Kaj og oplæg til sprint (Maja-øvelse e.lign.)	Bane: Jens / Flemming Træner: Postudsætning: Jens / VM
	25	DM sprint	Grindsted		
	26	DM mix-sprint stafet	Grindsted		
22	30	Kr. Himmelfartsdag			

Uge	Juni	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
	1				
	2	JFM sprint	Horsens		

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2019



	6	Oplæg til testløb	Nørreskoven	Kort træning og efterfølgende oplæg til testløbene	Bane: Lars (inkl. evt. postudsætning) Oplæg: Flemming
23	8	Testløb	Århus/Silkeborg.	Sprint	
	9	Testløb	Ørnbjerg Mølle	Mellemdistance	
	10	Testløb	Ørnbjerg Mølle	Langdistance	
24	13	Stafettræning	Frederikshåb	finorientering/gaflinger. Fælles start	Bane: Flemming Træner: Henrik Postudsætning SI: Henrik og Flemming (obs. løberlogistik)
	15				
	16				
25	20	Sommerafslutningsløb	Vi prøver at få lov at løbe i Højgård?	Afslutning i Husby	Bane/træner: Flemming Træner: Jens, Michael, Lars, Henrik Postudsætning:

Team Vejle Orientering støttes af

