



# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2020



Uge	Jan	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
1	4	<b>Lørdagstræning</b>	Hastrup		
2	9	<b>Træningsopstart</b> Præsentation af program for foråret 2020 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 Postudsætning: Kaj Efterfølgende oplæg om sæsonen: Flemming
	11	<b>Lørdagstræning</b>	Sønderskoven		
	12	<b>Vinterlang</b>	Hastrup	Tilmelding i o-service	
3	16	<b>O-intervaller</b>	Jelling	Fysisk træning, fart, stress	Bane:Pernille Træner: Pernille og KK Postudsætning: KK
	18	<b>Lørdagstræning U1/U2-kurser</b>	Marielund		
	19				
4	23	<b>Stafettræning</b>	Sønderskoven	Fælles start, gaflinger Fysisk træning, fart, stress	Bane: Jens Træner: Henrik Postudsætning: Henrik
	25	<b>Lørdagstræning</b>	Middelfart by		

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2020



	26				
5	30	<b>O-intervaller</b>	Haraldskær	Fart, stress, koncentration	Bane: Michael Træner: Flemming Postudsætning: Lars Pagh

Uge	Feb	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
	1				
	2	<b>Fidusløb</b>	Ukendt	KOK arrangerer. Tilmelding i o-service	
6	6	<b>Nightchamp</b>	Store Lyngdal	Tilmelding i o-service	
	8				
	9	<b>Vinterlang</b>	Ejstrupholm	Tilmelding i o-service	
7	13	<b>Vinterferie</b>			
	15				
	16	<b>Vinterlang</b>	Tinnet krat	Tilmelding i o-service	
8	20	<b>Nightchamp</b>	Bygholm	Tilmelding i o-service	
	22	<b>Lørdagstræning U1/U2-kursus Februarkursus for junior</b>	Damgård		

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2020



	23				
9	27	<b>Nightchamp</b>	Sukkertoppen	Tilmelding i o-service	
	29	<b>Lørdagstræning</b>	Vingsted	WOC-gruppen arrangerer	
	1				

Uge	Mar		Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
10	3	<b>Natcup Syd 1. afd. (tirsdag) TC +supplerende</b>	Randbøl hede	TC-træning. Supplerende træning for øvrige med tilmelding i o-service.	
	5	<b>Natugle 1</b>	Bjerge/Bjerre	Tilmelding i o-service. Fælles oplæg	Oplæg/afrundning: Henrik
	7	<b>Lørdagstræning</b>	Jelling		
	8				
11	10	<b>Natcup Syd 2. afd. OBS. TIRSDAG</b>	Trelde Næs	Tilmelding i o-service. Fælleskørsel og fælles oplæg	Oplæg/afrundning: Jens
	12	<b>Natugle 2. supplerende</b>	Hårup Sande	Tilmelding i o-service. Frivilligt	
	14	<b>Nordjysk 2-dages</b>	Højengran	Tilmelding i o-service	
	15	<b>Nordjysk 2-dages</b>	Kirkemilen	Tilmelding o-service	

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2020



12	17	<b>Natcup syd 3. afd. OBS. TIRSDAG</b>	Vingsted	Tilmelding i o-service. Fælleskørsel og fælles oplæg	Oplæg og afrunding: Flemming
	21	<b>DM-nat</b>	Vrads	Tilmelding i o-service	
	22				
13	26	<b>Momentbaner</b>	Tirsbæk	Dele af kortet er fjernet	Bane/træner: Jens Træner: Flemming Postudsætning: Niels
	28	<b>TVO-tur til Danish Spring</b>	Grib skov		
	29	<b>TVO-tur til Danish Spring</b>	Grib skov		

Uge	Apr	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
14	2	<b>Kurvtræning</b>	Skrædderbakk en	Nye løbere starter	Bane: Jens (kun til 18.30) Træner: Michael / Flemming Postudsætning/indsamling: Jens/Michael
	4				
	5	<b>1. div. match</b>	Holstenshus		
15	9	<b>Påskeløb</b>	Rømø	Tilmelding i o-service	

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering

## OK Gorm - OK Snab

### Talentudvikling 2020



	10	<b>Påskeløb</b>	Rømø	Tilmelding i o-service	
	11	<b>Påskeløb</b>	Rømø	Tilmelding i o-service	
	12				
16	16	<b>Fovslet</b>		Kolding arrangerer	Bane: Kolding Træner: Henrik Postudsætning: Kolding
	18				
	19	<b>Div match 2. div.</b>	Krengerup	Tilmelding i o-service	
17	23	<b>Bomteknik / følg John</b>	Grund	Bomteknik. Følg John	Bane: Løber Træner: Michael Postudsætning: Henrik
	25				
	26				
18	30	<b>Strækplanlægning / vejvalg</b>	Frederikshåb	Løb parvis.	Bane/træner: Steen Træner: Michael Postudsætning: KK og Asta

Uge	Maj	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
-----	-----	-----------	------	---------------	-----------

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2020



18	2				
	3	<b>Gudenådysten</b>	Silkeborg Sønderskov Vest	Tilmelding i o-service	
19	7		Palsgård		Bane: Ulrika Træner: Flemming Postudsætning: Flemming
	9				
	10				
20	14	<b>Sprint</b>	Grundet		Bane: Jens Træner: Michael Postudsætning: Jens/Michael
	16	<b>Fyns sprint cup</b>	Odense	Tilmelding i o-service	
	17	<b>Fyns sprint cup</b>	Odense	Tilmelding i o-service	
21	21	<b>Kr. Himmelfartsløb / Grænsedyst</b>			
	23	<b>DM sprint</b>	Hobro	Tilmelding i o-service	
	24	<b>DM sprint</b>	Ålborg	Tilmelding i o-service	

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering

## OK Gorm - OK Snab

### Talentudvikling 2020



22	28	<b>Gorm arrangerer</b>	Gyttegård		Bane/træner: Steen Træner: Michael Postudsætning: KK og Asta
	30	<b>Testløb WOC</b>	Ribe		
	31	<b>Testløb WOC</b>	Esbjerg		

Uge	Jun	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
	1	<b>2. pinsedag</b>			
	4	<b>Oplæg til testløb</b>	Nørreskoven	Kort løbetur Oplæg om weekendens terræner og testløb	Bane: Jens Træner: Flemming (oplæg) Postudsætning: Jens
23	5	<b>Grundlovsdag Testløb</b>	Hillerød		
	6	<b>Testløb</b>	Grib skov		
	7	<b>Testløb</b>	Gribskov		
24	11	<b>Postudsætningstafet</b>	Munkebjerg	Fokus på indløb og sikker kortkontakt Øvelser 20.C i TBU	Bane: Ulrika Træner: Jens Postudsætning: Henrik

Team Vejle Orientering støttes af





# Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2020



	13				
	14				
25	18	<b>Afslutning</b>	Grundet skov	Tidstagning og fokus på konkurrence Grillmad v/ Michael	Bane: Jens Træner: Michael Postudsætter: Jens / Michael
	13				
	14				
26	25	<b>Ingen træning</b>			Bane/træner: Træner: Postudsætning:

Team Vejle Orientering støttes af

