



Team Vejle Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2021



Uge	Mar		Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
9	4	Konkurrence-træning	Nørreskoven	3-mandsstafet Fællesstart, fart, intensitet, interval Kurvekort til dem som kender Nørreskoven ud og ind	Bane: Jens Træner: Flemming Postudsætning:
	6	Lørdagstræning OK Gorm	Jelling		
	7				
10	11	KOK arrangerer	Hylkedal	Fællesstart. Prolog med gaflinger. Tidstagning. Afsluttende jagtstart med flere gaflinger.	Bane: KOK Træner: Jens Postudsætning: KOK
	13				
	14				
11	18		Vingsted		Baner: Flemming Træner: Henrik Postudsætning: Henrik
	20				
	21				
12	25	Fællesstart og korte runder	Tirsbæk	2.mands stafet. Mange poster. 6-8 runder. SI. Tidstagning Hurtig kortlæsning. Fokus på postnumre og definitioner	Baner: Jens Træner: Henrik Postudsætning: Henrik
	27				

Team Vejle Orientering støttes af





Team Vejle Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2021



	28				
--	----	--	--	--	--

Uge	Apr	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
13	1	Skærtorsdag			
	2				
	3				
	4				
14	8	Kurvtræning	Sophienlund	Nye løbere starter	Bane: Jens Træner: Flemming Postudsætning: Flemming
	10				
	11	DM Ultralang	Sorø		
15	15		Munkebjerg Vest (?)		Bane: Flemming Træner: Henrik Postudsætning: Flemming.
	17				
	18	2. Div.match	Hesbjerg		
16	22	Bomteknik / følg John	Ølsted	Bomteknik. Følg John	Bane: Henrik

Team Vejle Orientering støttes af



Skole til eliteidræt og talentudvikling



Team Vejle Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2021



			Kærskov		Træner: Michael Postudsætning: Henrik
	24				
	25	1. Div.match	Holstenshuus		
17	29	Strækplanlægning / vejvalg	Frederikshåb, øst for Rygbjergvej	Løb parvis.	Bane/træner: Michael Træner: Henrik Postudsætning: Henrik

Uge	Maj	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
	1				
	2				
18	6		Palsgård		Bane: Flemming Træner: Michael Postudsætning: Flemming
	8				
	9	Gudenådysten	Silkeborg Sønderskov V		
19	13	Kr. Himmelfartsferie Græsedyst / Kr. himmelfartsløb		Ingen træning	

Team Vejle Orientering støttes af





Team Vejle Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2021



	15	Midtjysk SprintCup	Skive		
	16	Midtjysk SprintCup	Viborg		
20	20	Sprint	Grundet eller Jelling		Bane/træner: Jens Træner: Flemming Postudsætning: Jens/Flemming
	22	Fynsk Sprint Cup	Ringe		
	23	Fynsk Sprint Cup	Rudkøbing		
21	27	Gorm arrangerer	Gyttegård		Bane/træner: Steen Træner: Jens og Henrik Postudsætning: Gorm
	29	Læringstur			
	30	Læringstur/ Wild West			

Uge	Jun	Løb/emner	Sted	Teori/Praktik	Ansvarlig
22	3	Sprint, Melfar arrangerer			Bane:Melfar Træner: Flemming + Jens Postudsætning:Melfar

Team Vejle Orientering støttes af





Team Vejle Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2021



	5	DM Sprint	DTU		
	6	DM Sprintstafet	DTU		
23	10		Nørreskoven	Kort løbetur Oplæg om weekendens terræner og testløb	Bane: Flemming Træner: Postudsætning: Flemming
	11	Hele weekenden: testløb	Hillerød		
	12	(EYOC og JWOC) samt	Gribskov Mårum		
	13	FIF sommer weekend	Gribskov Mårum		
24	17	Afslutning	Grundet skov (?)	Tidstagning og fokus på konkurrence Grillmad v/ Michael (?)	Bane: Jens Træner: Michael Postudsætter: Jens/Michael/Henrik
	19				
	20	1. Div.match	Marbæk		
25	24	Ingen træning			

Team Vejle Orientering støttes af

