



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Jan	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
53	3	TC Silkeborg				
1	7	Træningsopstart Præsentation af program for foråret 2016. Stafettræning	G	Fokus på det mentale Stafettræning Koncentration	Interval/sløjfer (fællesstart)	Bane: Steen Fælles oplæg: Steen Hjælpetræner: Pernille Postudsætning: KK/Asta
2	14	Stafettræning	S	Fokus på det mentale Stafettræning Koncentration	Interval/sløjfer (fællesstart)	Bane: Peter Fælles oplæg: Peter Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Jens og Niels/Lone
	16					
	17	TC Fløjstrup				
3	21	Kurvetræning	Munkebjerg	Kurver	Kurvetræning (løb på kurvekort) Trac: yngste+	Bane: Flemming Oplæg yngste: Flemming Oplæg ældste: Pernille Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Peter og Michael
	23	Ungdomskurser				
	24	Ungdomskurser				
4	28	Madworkshop	Novaskolen	Mødes kl. 17.30 ??? Tjek	Sammen med TC	Ansvar: Pernille



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Feb	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
5	4	NIGHTCHAMP				Mødes fælles med Flemming – info kommer på facebook
	6	TC Ulfborg				
	7	TC Ulfborg				
6	11	NIGHTCHAMP				Mødes fælles med Peter – info kommer på facebook
	13					
	14					
7	18	Vinterferie				
	20					
	21					
8	25	NIGHTCHAMP				Mødes fælles med Steen – info kommer på facebook
	27	Ungdomskurser				
	28	Ungdomskurser				



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Mar	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
9	3	Stafettræning	G	Fokus på det mentale Koncentration Stafettræning	Interval/sløjfer (fællesstart)	Bane: Pernille Oplæg alle: Steen Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: KK/Asta
	4-5	TC Pan Våren				
	6	TC Pan Våren /div. match				
10	10	Kompastræning	Randbøl Hede	Grov/finkompas	Konkret øvelse i at tage fin- og grov kompaskurser. Trac: ældste+	Bane: Steen Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: KK/Asta
	12	Nordjysk 2-dages				
	13	Nordjysk 2-dages				
11	17	Natcup Syd	Snab			Info kommer på facebook
	19	Danish Spring				
	20	Danish Spring				
12	24	Påske				
	26- 27	Påske				
13	31	Forenkling	Sønderskoven	Tegn eget kort / evt. en del af banen.	Løb på skitsekort Trac: yngste+	Bane: Peter Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Peter Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Anette



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Apr	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
13	2	DM Nat				
14	7	Kompastræning	S	Grov/Finkompas	Trac: ældste+	Bane: Pernille Oplæg alle: Peter Postudsætning: Kaj
	10	Div. match				
15	14	Sprint Forberedelse DM Sprint	Jelling	Se på kort DM Sprint (evt. hjemmeopgave)	Sprintbane	Bane: Steen & PE Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Flemming Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Steen/PE
	16	TC				
	17	Div. match				
16	21	Tørt træning	S	Fokus på DM Ultralang	Se på kort/oplæg vedr. Ultralang – let løbetur	Flemming Hjælpetræner: Peter
	22	DM Sprint (Bededag)				
	23	Mix Sprint Stafet				
	24	DM Ultralang				
17	28	Bomteknik	Palsgård	Simpel/udvidet bomteknik	Omvendt følg John eller lignende. Trac: yngste+	Bane: Peter Oplæg yngste: Peter Oplæg ældste: Flemming Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Flemming
	30	TC				



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Maj	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
17	1					
18	5	Kr. Himmelfartsdag				
	7					
	8	Gudenådsten				
19	12	Bomteknik eller sprint	Melfar		Trac: ældste+	Bane: Terkel Oplæg yngste: Terkel el. Peter Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Melfar
	14-15	Læringstur	Norge	Lørdag til mandag, PINSE		
	16	Læringstur	Norge			
20	19	Bomteknik	Frederikshåb Plantage	Simpel udvidet bomteknik	Bane med hver anden post Trac: yngste+	Bane: Pernille Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Flemming Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Michael og Jens
	21	TC weekend SM				
	22	TC weekend SM				
21	26	Kompastræning	Gyttegård	Grov/finorientering Fartilpasning	Trac: ældste+	Bane: Steen Oplæg yngste: Kaj Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Peter Postudsætning: KK/Asta
	28	Fynsk Sprint Cup/JFM Sprint				
	29	Fynsk Sprint Cup				



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Jun	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
22	2	Stafettræning	Nørreskoven - Nok fra Hældagerskole eller Bilka: info på facebook	Fokus på det mentale ift. stafet	Fællesstart/sløjfer/eller lignende.	Bane: Kaj Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Peter Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Niels/Lone og Kaj
	4	Testløb EYOC/JWOC				
	5	Vejle Stafet , Testløb				
23	9	Strækplanlægning Vejvalg	Gødding	Simpel/udvidet strækplanlægning	Alm. Bane med tidtagning. Trac: yngste+	Bane: Peter Oplæg yngste: Peter Oplæg ældste: Flemming Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: KK/Asta
	11					
	12					
24	16	Konkurrence forberedelse	Hastrup	Forberedelse konkurrence – det mentale aspekt. Rutiner	Alm. Bane med tidtagning Trac: ældste+	Bane: Pernille Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Peter Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Henning
	18					
	19					
25	23	Forårsaflutning	Sønderskoven		Trac: udvalgte ☺	Bane: Steen ☺ Oplæg alle: Steen Postudsætning: Anette
	25	Vestjysk 2-dages				
	26	Vestjysk 2-dages				