



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Til forældre og løbere i Team Vejle Orientering.

Træningsplan for talentudvikling SNAB/GORM for efterår 2014.

Praktiske oplysninger om tid og sted etc.

Selve træningen er berammet til **torsdage**, hvis der ikke er angivet andet i kalenderen. Træningen/momenterne starter **kl. 18:00** og slutter ca. **kl. 20**, hvis ikke andet tidspunkt er opgivet – se specifikt på kalenderen.

I er selvfølgelig omklædt, så vi er klar til at komme i gang med det samme – hjælp jeres chauffører til at overholde tiden!

Sted:

Sted **S** står for **OK Snabs klubhus, Vejle Atletikstadion, Helligkildevej 2, 7100 Vejle**

Sted **G** står for **OK Gorms klubhus, Abrahamsens Gård, Skovgade 27C, 7300 Jelling**

Mange træningsgange tager vi dog ud i andre skove. Disse er ikke alle fastlagt endnu, der vil derfor løbende komme information på facebook om skov og mødested, så husk at holde jer opdateret.

Transport til træning

Vi har nogle geografisk bestemte kørselsteams. Man sørger generelt selv for at komme til eget klubhus. Øvrig kørselskoordinering varetages for Gorms vedkommende af Dorthe M. Johansen og for Snabs vedkommende af Helle Schou.

Der er ingen kørselsgodtgørelse fra TVO. Det er op til den enkelte klub om og hvornår der gives kørselsgodtgørelse.

Afbud:

Da vi er meget afhængige af JER i træningen, skal vi have afbud senest tirsdag før træningen torsdag. I sender en SMS til Pernille (31311847) eller Steen (51924369). **Da vi har fået mulighed for at anvende TRAC TRAC, vil vi meget gerne have, at i overholder denne afbudsfrist. Af hensyn til fordeling af enheder.**

Mad:

Det er vigtigt at spise proteinrigt lige efter træningen, så tag en lille madpakke med. Der er ikke mulighed for at købe mad ved træningen.

Tøj:

Vær omklædt til tiden og hav varmt skiftetøj, sæbe og håndklæde med til bagefter. Når vi er i et af klubhusene tilstræber vi, at der er tid til bad.

Vigtigt: Planen indeholder også løb/stævner/træningsløb der kan være interessante at deltage i markeret med gråt. TC-samlingerne er for de løbere, der er med i TC.



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Læringstur:

Efterårets læringstur går til Rebild den 1.-2. nov., så sæt allerede nu kryds i kalenderen. Der kommer yderligere information mm. senere.

Vi ses.

Pernille & Steen

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Aug	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
33	14	Træningsopstart Velkommen til de nye Diverse info og gennemgang af efterårets program. Udlevering af lamper/ure	G	O-teknisk udviklingstrappe Ledelinjer Opfrisk O-rytmen Teknik ved poster	T6 TRAC: ældste	Bane: Pernille Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Steen Postudsætning: Asta Indsamling: Claus
	16	JFM Stafet	Sletten			
	17	JFM Lang	Gludsted- Børgelund			
34	21	Forberedelse DM Mellem	Melfar		Mellemdistancebane Mangepostløb TRAC: yngste	Melfar
	23	DM Mellem	Nørreskoven			
	24	Midgårdsorm	Rude Skov			
35	28	Kurvetræning	S	Kurver - Simpel - udvidet	T15 TRAC: ældste	Bane: Steen Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Pernille Postudsætning: Kaj og Peter Indsamling: Claus
	31	B-løb	Gyttegård			

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Sep	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
36	4	Kurvetræning	Stagsrode	Kurver - simpel - udvidet	T16 TRAC: yngste	Bane: Claus Oplæg: Claus (Pernille/Steen) Hjælpetræner: Pernille Postudsætning: KK
	6	TC Samling	Silkeborg			
	7	KM Ungdom+1. div. match	Als Nørreskov Syd			
37	11	Forberedelse DM Lang Strækplanlægning	Stenderup	Strækplanlægning - simpel - udvidet	T9 TRAC: ældste	Bane: Pernille Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Steen Postudsætning: KK
	13	DM Stafet	Fovslet			
	14	DM Lang	Munkebjerg Vest			
38	18	Teknik ved poster	Gødning	Flyd ifm. indløb, udløb samt kontroltagning	T24 Mangepostbane TRAC: yngste	Bane: Steen Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Pernille Postudsætning: Niels/Lone + Flemming
	21	Div. Match op/ned	Langesø Syd			
39	25	Kompastræning	Sønderskoven	Kompas - simpel - udvidet	T12/T14 Trac: ældste	Bane: Peter Gammeljord Oplæg yngste: Peter Oplæg ældste: Steen Postudsætning: Michael + Kaj Postindsamling: Lone +
	27	TC Samling	Nyminde			
	28	Div. FINALE	Mønsted			

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Okt	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
40	2	Kompastræning	Gyttegård	Kompas (fortsat) - simpel - udvidet	T12/T14 TRAC: yngste	Bane: Pernille Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Steen Postudsætning: Anette
	5	Løvfaldsløb				
41	9	Finorientering	Tykhøjet	Kooridorløb (at læse detaljer)	Kooridorbane TRAC: ældste	Bane: Steen Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Steen Postudsætning: Henning
42	16	EFTERÅRSFERIE				
43	23	NATLØB SÆSON Forberedelse Night Champ	S	Natorientering - hvordan er natorientering forskellig fra dagsorientering?	Alm. O-bane med fokus på kompas, afstand og vejvalg	Bane: Pernille Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Steen Postudsætning: Niels/Lone + Flemming
	25	TC læringstur	Smålandskävlen			
	26	TC læringstur	Smålandskävlen			
44	30	NightChamp Prolog	Marselisborg Nord			

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Nov	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
44	1	Læringstur	Rebild			
	2	Læringstur	Rebild			
45	6	NightChamp 1	Børgelund Horsens			
	8	TC Samling Sprint				
	9	TC Samling Jættemilen	Tisvilde			
46	13	NightChamp 2	Hårup Sande			
47	20	NightChamp 3	Risskov			
48	27	Madworkshop	Vejle TC+TVO			
	30	TC Samling med EC				

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Dec	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
49	4	Kompastræning	Randbøl Hede	Kompas	T14 TRAC: yngste	Bane: Ulrika Oplæg yngste: Ulrika Oplæg ældste: Steen Postudsætning: Peter + Michael
50	11	Juleafslutning	G			Bane: Pernille/Steen

Team Vejle Orientering støttes af

