



Team Vejle Orientering Talentudvikling



Til forældre og løbere

Træningsplan for talentudvikling SNAB/GORM for forår 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**

En del 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 god 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.

Team Vejle Orientering støttes af





Team Vejle Orientering Talentudvikling



Der vil igen være mulighed for at træne med VIF (Vejle Idrætsforening) om mandagen kl 17-19 i hvert fald frem til påske, det koster 200 kr, som man selv betaler til VIF. Der trænes intervaller på mellem 600 og 2000meter, samt styrketræning i VIFs nuværende styrkelokaler (for de, der ønsker det). Når VIFs nye styrkecenter står klar (op mod påske) vil der komme en særskilt pris for brugen af dette.

Læringstur:

Forårets læringstur går til Tiomila i Sverige 3./4. maj, så sæt allerede nu kryds i kalenderen. Der kommer yderligere information mm. hurtigst muligt. Men ved I allerede nu, at I kan deltage, så vil vi meget gerne vide det.

Vi ses.

Pernille, Steen, Steffan og Michael

Team Vejle Orientering støttes af





Team Vejle Orientering Talentudvikling



Uge	Jan	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
1	5	Endags TC samling	Frederikshåb			
2	6	Mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	9	Opstart Informationer om foråret – inkl. læringstur Velkomst	S	O-rytmen opfriskning Farttilpasning Grøn, gul, rød.....	Bane med klyngeposter og lange løbestræk (De yngste bruger TRAC TRAC)	Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: KK Baner: Pernille Postudsætning: Niels/Kaj
	12	Vinterlangdistance	NORD			
3	13	Mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	15	Styrketræning Træningsplanlægning OBS: ONSDAG Sammen med TC	Fysiocenter Sjællandsgade 23a, Vejle kl. 18.30	Kristian vil fortælle omkring styrketræning og træningsplanlægning	Medbring træningstøj (indendørs)	Kristian (Pernille)
	19	Endags TC Samling	Palsgård			
4	20	Mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	23	Intervaltræning	G	Intervaltræning på faste poster	Korte sløjfer med varierende længder	Træner: Pernille Hjælpetræner: Steen Bane: Poul Erik
	26	Vinterlangdistance	Fanø Nord			
5	27	Mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	30	Kurvetræning	S	Kurver – tørtræning Grundlæggende/udvidet kurveforståelse	Bane på ren kurvekort (Ældste TRAC TRAC)	Oplæg yngste: Michael Oplæg ældste: Steffan Hjælpetræner: Pernille Bane: Michael Postudsætter: Henning/Peter

Team Vejle Orientering støttes af





Team Vejle Orientering Talentudvikling



Uge	Feb	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
5	2	Endags TC Samling	Sdr. Stenderup			
6	3	Mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	6	Night Champ	Gjern Bakker			
	9	Vinterlangdistance	NORD			
7		Vinterferie INGEN TRÆNING/ SELVTRÆNING ☺				
	16	Vinterlangdistance	NORD			
8	17	Mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	20	Night Champ	Silkeborg Nordskov			
	23	Endags TC Samling	Pamhule			
9	24	Mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
9	27	Night Champ	Sukkertoppen			

Team Vejle Orientering støttes af





Team Vejle Orientering Talentudvikling



Uge	Marts	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
10	3	Mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	6	Kompas	Tykhøjet	Grundlæggende og Udvidet kompas	Koridorløb med GPS ur (Yngste TRAC TRAC)	Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: KK, Steffan Bane: Steen Postudsætter: KK/Asta
	7	Natcup Syd	Randbøl Hede			
	7-9	TC Tur Hallandspremierer 9/3 – 2. Div- match	Halmstad Grimstrup			
11	10	Mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	13	Kompas fortsat samt forberedelse Nordjysk	S	Grundlæggende og Udvidet kompas Se på kort Nordjysk	T14 (evt. mere koridorløb)	Oplæg yngste: Michael Oplæg ældste: Steffan Hjælpetræner: Steen Bane: Steffan Postudsætter: Flemming/Niels
	15	Nordjysk 2-dages	Bunken			
	16	Nordjysk 2-dages	Bunken			
12	17	Mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	20	Kurvtræning	G	Grundlæggende/udvidet kurveforståelse	Løb på kurvekort (Ældste TRAC TRAC)	Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Pernille Hjælpetræner: KK, Steffan Bane: Steen Postudsætter: KK/Asta
	21	Natcup Syd	Revsø			
	22	Danish Spring	Tisvilde			
	23	Danish Spring	Tisvilde			
13	24	Mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	26	Natcup Syd	Drederup			

Team Vejle Orientering støttes af





Team Vejle Orientering Talentudvikling



	27	Forberedelse DM Nat	S	Flemming kommer med oplæg med fokus på DM Nat – se på kort mm.	Natbane med fokus på koncentration og vejvalg (forskel på dag/natløb) (Yngste TRAC TRAC)	Oplæg yngste: Michael Oplæg ældste: Flemming Hjælpetræner: KK, Pernille Bane: Flemming Postudsætter: Kaj/Peter
	29	DM Nat TC TUR 29-30.	Jægerspris			
14	31	Mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			

Team Vejle Orientering støttes af





Team Vejle Orientering Talentudvikling



Uge	Apr	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
15	3	Aktiv Kortlæsning Kortlæsning i fart	Gødning	At være på forkant med orienteringen Kortlæsning i fart	T18 – T19 (Ældste TRAC TRAC)	Oplæg yngste: Steffan Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Michael Bane: Steffan Postudsætter: Poul Erik/Søren Germann
	6	1. Div. match	Sdr. Farup Bjergplantage			
16	7	Mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	10	Forberedelse DM Sprint	Jelling By	Forberedelse Sprint – koncentration Se på kort over Lemvig	Sprint i Jelling By Udvalgte løber med TRAC TRAC	Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Poul Erik Hjælpetræner: Pernille Bane: Poul Erik Postudsætter: Poul Erik/Søren Germann
	13	Gudenådyst				
	14	Mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	17	Påskeløb 1. etape	Svaninge Bjerger			
	18	Påskeløb 2. etape	Krengerup			
	19	Påskeløb 3. etape	Holstenshus			
17	24	Forberedelse DM Ultralang	S	Strækplanlægning Stress Træthedstilpasning	Kort bane - fokus på teori (50% teori) (yngste TRAC TRAC)	Oplæg: Ulrika Hjælpetræner: Michael Bane: Ulrika Postudsætter: Niels/Henning
	26	DM Sprint	Lemvig			
	27	DM Ultralang	Nørlund Plantage			
18	28	Måske stadig mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			

Team Vejle Orientering støttes af





Team Vejle Orientering Talentudvikling



Uge	Maj	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
18	1	Forenkling af kortet	G	Tegn skitsekort Løb efter skitsekortet på de første 4 poster.	T17 (Ældste TRAC TRAC)	Oplæg yngste: Steffan Oplæg ældste: Pernille Hjælpetræner: KK Bane: Steffan Postudsætter: KK/Asta
	3	Læringstur TIOMILA	Småland			
	4	Læringstur TIOMILA	Småland			
19	5	Måske stadig mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	8	Forenkling af poster	Fremmed skov (evt. Låne skov hos Kolding/Horsens)	Forlænge/forstørre poster Indløb	T21 (Yngste TRAC TRAC)	Oplæg yngste: Michael Oplæg ældste: Pernille Hjælpetræner: Steen, KK Bane: Michael Postudsætter: Flemming/Kaj
	10	KUM				
	11	KUM				
20	12	Måske stadig mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	15	Bomteknik	Frederikshåb	Bomteknik Bomstrategi Kortlæsning	T22 (Ældste TRAC TRAC)	Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: KK Bane: Steen Postudsætter: KK/Asta
	16	TESTLØB	Åholm			
	17	TESTLØB	Store Dyrehave			
	18	TESTLØB	Store Dyrehave			
21	19	Måske stadig mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			

Team Vejle Orientering støttes af





Team Vejle Orientering Talentudvikling



	22	Bomteknik	S	Bomteknik Bomstrategi Kortlæsning	T22 første del af banen derefter alm. Bane. (Yngste TRAC TRAC)	Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Steffan Hjælpetræner: Pernille, KK Bane: Steffan Postudsætter: Peter/Henning
	24- 25	Fynsk Sprint Cup				
22	26	Måske stadig mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	29	FRI - Kr. Himmelfartsdag				

Team Vejle Orientering støttes af





Team Vejle Orientering Talentudvikling



Uge	Juni	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
23	2	Måske stadig mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	5	GRUNDLOVSDAG FRI				
24	9	Måske stadig mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	12	Stafettræning	(Gyttegård) – hvis det er mulig ellers anden fremmed skov	Stress Fællesstart	Sløjfer Fællesstart (Ældste TRAC TRAC)	Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: KK, Steffan Bane: Steen Postudsætter: KK/Asta/Nina
	15	Vejle Stafet				
25	16	Måske stadig mulighed for træning med VIF kl. 17-19	Vejle Stadion			
	19	Afslutning	Søndermarks- skoven			Bane/Oplæg: Steen Postudsætter: Anette

Team Vejle Orientering støttes af

