



TRENINGSSAMLING 13-15.MAI 2015

UTSKARPEN



Da er vi klare for en ny orienteringssesong. Og for å forberede oss arrangerer vi som alltid en egen vårsamling. Årets kretssamling er lagt til Utskarpen, 30 km vest for Mo i Rana. Her har Mo o-klubb et kart fra 2008 som vi vil benytte til opplegget. Kartet er synfart og rentegnet av Yngve Skogstad. Det vil i tillegg bli minst 2 treninger inne på Mo (onsdags kveld og fredags ettermiddag). Mer informasjon vil dere finne i denne innbydelsen!



Informasjon om opplegget

Målgruppe:

I utgangspunktet aktive løpere fra 13 år og oppover. Ser gjerne at så mange voksne som mulig stiller opp som ledere/medhjelpere.

Reise/Transport:

Klubbene er i utgangspunktet selv ansvarlige for reise. Men hvis det er nødvendig kan man ta tog/fly til Mo og vi kan stå til hjelp med transport. Gi i så fall beskjed om det.

Overnatting:

Utskarpen skole. Enkelt å finne (se vedlagte oversiktskart). Vi har klasserom, tilgang til skolekjøkken, garderober. Kostnadene er ??,- per person per natt. Husk sovepose/underlag.

Rydding: Her er det viktig at alle er med å hjelpe til. Orden!

Mat:

Vi satser på felles innkjøp av tørrmat. NOOK kjøper inn mat. Vi legger opp til å lage felles middag torsdag der også andre som deltar på torsdagens o-løp kan få være med (må gi beskjed på forhånd). På fredag legger vi opp til felles bestilling av pizza etter siste trening før alle reiser hjem.

Kjøkken: Her er det viktig at alle er med å hjelpe til.

Økonomi:

O-kretsen dekker utgifter! Eventuelle utgifter som kommer på toppen av dette blir delt på klubbene.



O-tekniske treninger:

Målet er 5 o-tekniske treninger i løpet av disse 3 dagene.

Fredag ettermiddag (19:30 – 20:30) – Alteren/Ytteren(?)

- Lett o-teknisk trening!

Torsdag formiddag (9:30 – 11:00) – Utskarpen

- Momentøkter! Kompass/Korridor.

Torsdag ettermiddag (14:30 – 16:00) – Utskarpen

- O-løp med fokus på forberedelser og gjennomføring!

Fredag formiddag (09:30 – 11:00) – Utskarpen

- Momentøkt! Capsstafett

Fredag ettermiddag (14:30 – 16:00)

- Ikke klarlagt!

O-løp

- Torsdagens andre økt skal gjennomføres som et norgescupløp.
- Viktig at man forbereder seg som om dette er en viktig konkurranse, med alt det vil si for den enkelte.
- Det vil bli satt opp egne startlister. Startrutiner som i NC!
- GPS-klokke. De som ikke har kan få lånt utstyr slik at vi i etterkant kan analysere løpet for den som ønsker det.

- NB! GPS-klokke eller lignende utstyr kan godt benyttes på alle treninger. Vi skal hjelpe til slik at den enkelte får digitale kart.

Informasjon samlingen:

Ole Morten Wie

- tlf. 90 83 49 39
- mail: ole.morten.wie@nrk.no

Linker



Program:

<i>Onsdag 13.mai</i>	
19:30 – 20:30	Trening 1 (Mo)
	Innkvartering Utskarpen
	Kveldsmat Utskarpen
	Kort informasjonsmøte

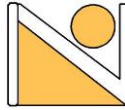
<i>Torsdag 14.mai</i>	
08:00 – 08:45	Frokost
09:00 – 09:15	Kort gjennomgang av dagens første trening!
09:30 – 11:00	Trening 2 (Utskarpen)
11:15	Lunsj
12:00 – 12:45	Kort gjennomgang av dagens andre trening!
14:15 – 16:00	Trening 3 (Utskarpen)
16:00	Middag
18:00 – 19:00	Vi prater om erfaringer fra dagens treninger!
	De første O-tekniske leker!
	Kveldsmat

<i>Fredag 15.mai</i>	
08:00 – 08:45	Frokost
09:30 – 11:00	Trening 4 (Utskarpen)
11:15	Lunsj
12:00 – 12:30	Vi prater om erfaringer fra dagens trening!
12:30 – 14:00	Rydding og utpakking
14:00	Kjøring til Mo!
14:30 – 16:00	Trening 5 (Mo)
16:00	Middag
17:00	Avslutning!

Det kan bli mindre endringer i programmet!

Annen info

- Senest klokken 23:00 skal det være ro på klasserommene!
- Det vil bli satt opp lister med oppgaver for hver enkelt i forbindelse med måltider og rydding.



Oversiktskart

