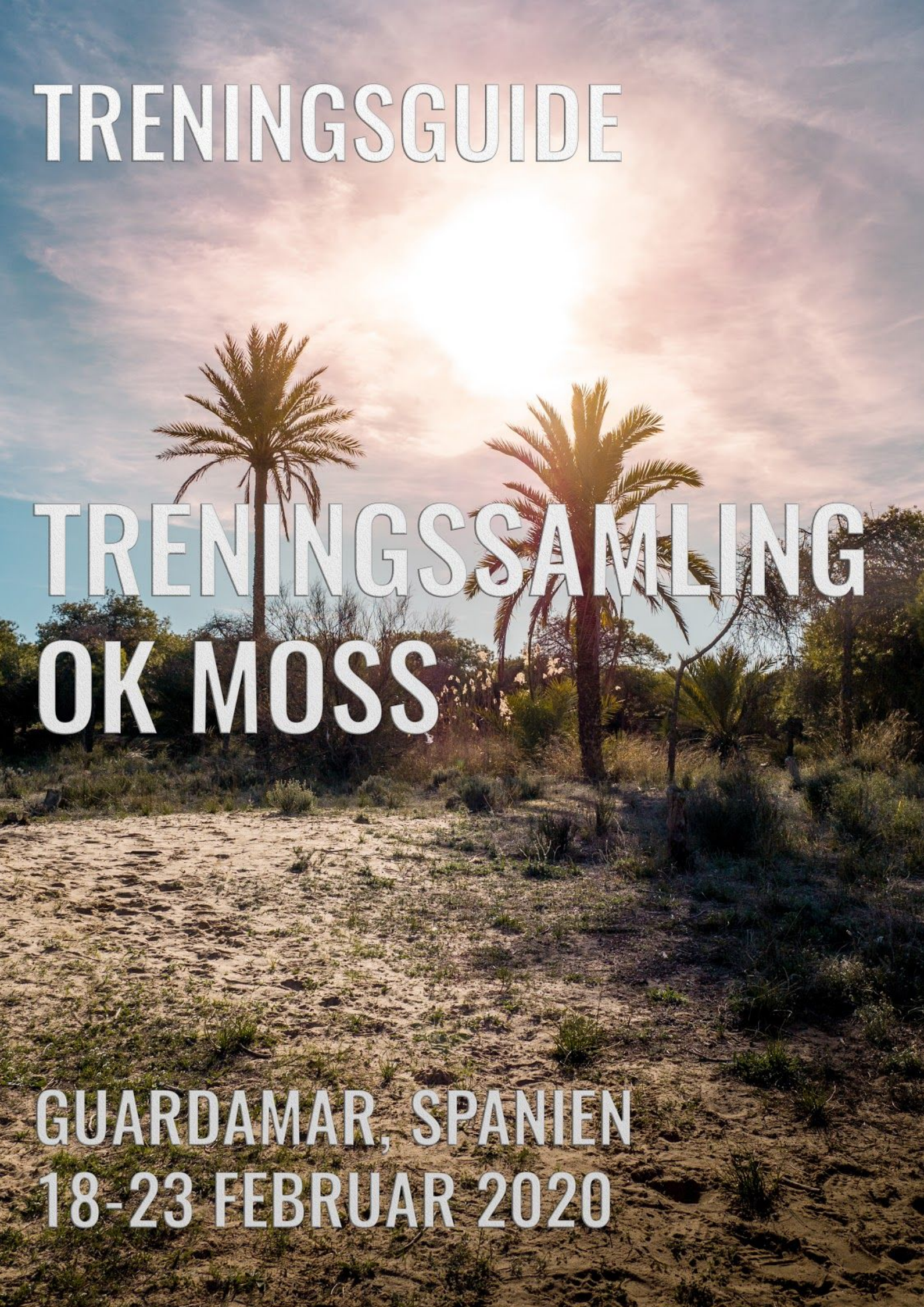


A desert landscape at sunset. The sun is low in the sky, casting a warm, golden glow over the scene. Two palm trees stand prominently in the middle ground, their fronds silhouetted against the bright sky. The foreground is a sandy path with sparse, low-lying desert vegetation. The overall atmosphere is serene and warm.

TRENINGSGUIDE

TRENINGSSAMLING OK MOSS

GUARDAMAR, SPANIEN
18-23 FEBRUAR 2020

OM SAMLINGEN

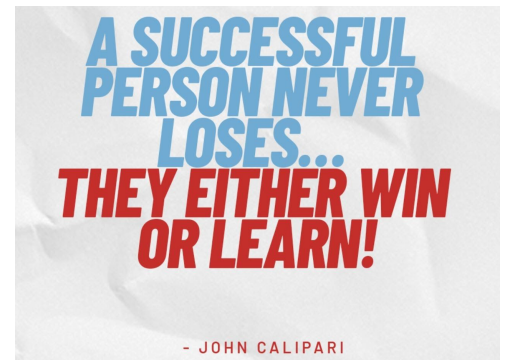
Syftet med samlingen er å få en god treningsuke i en helt ny terrengtype og selvfølgelig ha en gøy samling med en god gjeng.

Fokusen under denne samlingen ligger på o-teknisk trening og det er viktig og ikke være redd før å ta det roligt mange av øktene for å forstå og lære seg hvordan man orienterer i terrenget. Vi kommer ha 9 o-tekniske økter så du får masse sjanser til å utvikles o-teknisk.

Terrenget rundt Guardamar er veldig lettløpt og forutom et detaljert og komplekst kurvebilde er det ikke mye detaljer på kartet. Ekvidistansen er 2,5m og ikke 5m som vi er van med vilket kan være litt uvant i begynnelsen.

Terrenget erbjuder perfekte forutsetninger for å utvikles o-teknisk særlig når det kommer til kurvebildeforståelse og bruk av kompass, dom to viktigste egenskapene for å orientere raskt og sikkert.

Det er alltid en utfordring å komme til en helt ny terrengtype og mange av oss kommer sikkert ha mange økter som ikke går helt som vi vil, men så lenge vi har innstillingen at vi er der for å lære og ha som mål å utvikles, så er jeg sikker på at alle vil reise hjem som litt bedre o-løpere.



Det er planlagt mye treninger og for de fleste blir det en god del mer trening enn hva dere er vant med. Husk at det alltid er lov å ta en rolig en økt (man kan lære mye av å gå med kart) eller stå over en økt hvis man får vondt noe sted eller kroppen ikke føles klar for trening. For at vi skal tåle mye trening og kroppen skal fungere så bra som mulig under hela samlingen så er det to ting som er ekstra viktig: mat og søvn. Husk att når dere trener mer en vanlig trenger kroppen og mer energi enn til vanlig. Så viktig å spise mye å få i seg noe restitusjonsmat rett etter øktene for å være klar for neste økt. Det samme gjelder for søvn desto mer vi trener desto mer søvn trenger kroppen for å restituere seg. Så viktig at alle prøver å gå og legga seg tidlig nok.

Jeg er helt sikker på att vi kommer ha en fantastisk samling med masse gøy og gode økter! Her under følger all info dere trenger infor samlingen samt dagsprogram med hva vi kjører for treninger osv. Treningsprogrammet kan komme å endres litt, men dette er planen for uken i alle fall.

DELTAKERE

Vi er en god gjeng på totalt 16 personer.

Ledare:

Göran Winblad + Hege Blomfeldt Unnerud og Tore Bjørnerød

Løpere:

Birk Breimo, Morten Breimo, Frida Hovgård Eisvang, Johanne Bratland Tjernshaugen, Julie Wold, Thomas Tubbehaugen, Marie Lindløv Jensen, Alfred Bjørnerød, Karoline Bjørnerød, Sebastian Blomfeldt Unnerud, Sondre Ladim, Christopher Ladim, Henning Bratland Tjernshaugen

BOENDE

Hege har vært så generøs at vi får bo i hennes hus og i tillegg til det så har hun leid ett til hus i samme område.

- Det finns tilgang til vaskemaskin hvis man trenger å vaske under samlingen.
- Man trenger ikke å ta med sengetøy, men håndkle må alle ha med selv.
- Det finns tilgang til internet i båda husen.
- Husene har vannreiningssystem så det går å drikke vann fra springen i begge husene.

- Det er som sagt veldig viktig med søvn når vi skal trene mye og derfor er det stilletid fra klokken 22.30.

ROMFORDELING HEGES HUS

Rom 1

Hege og Sebastian

Rom 2

Frida og Julie

Rom 3

Alfred, Sondre, Christopher, Göran

ROMFORDELING HUS 2

Rom 1

Marie, Johanne, Karoline

Rom 2

Tore

Rom 2

Birk og Morten

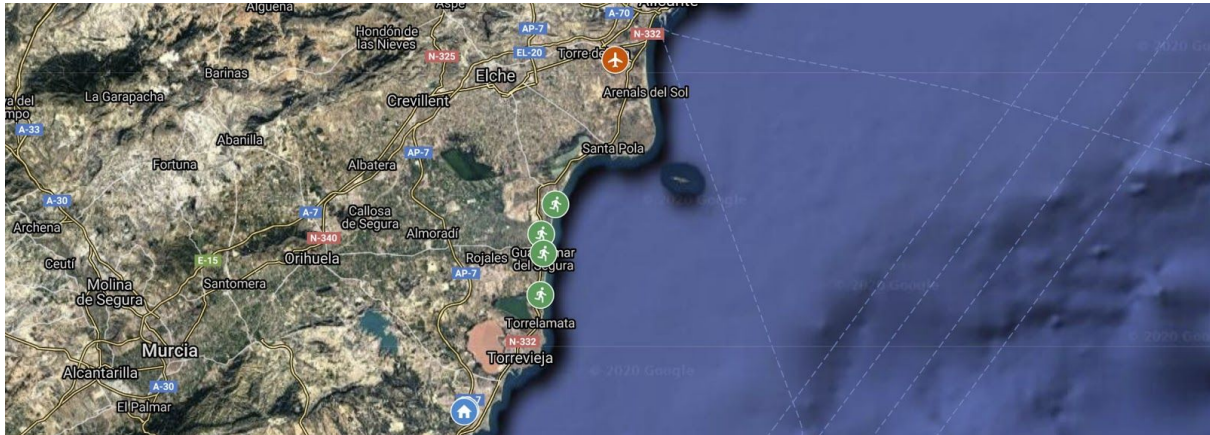
Rom 4

Thomas og Henning

HVOR VI SKAL VÆRE

Her finns ett google maps kart med parkering før boendet og alle treningene markert:

<https://drive.google.com/open?id=19PSLff-98CrxDYtwD0qwugFtlloDUpmI&usp=sharing>



MAT

Frukost/Lunsj

Dette ordner man selv/snakker ihop seg med dom man bor med hvis man vil gjøre noe sammen. Vi lager lunsjpakke vær dag vid frokosten.

Middag

Vi spiser felles middag i Heges hus tirsdag-fredag og ansvarer i grupper for matlagingen/handlingen, jeg har laget grupper nå så dere kan snakke ihop dere om hva dere vil lage. Vi handler på vei hjem etter treningsøkter, så da har du sjanse å handle frukost/lunsj mat samt restitusjonsmat. Siste kvelden lørdag feirer vi vel gjennomført samling med å spise på restaurant.

Middagsgrupper

Tirsdag Alfred, Sondre, Hege, Göran

Onsdag Frida, Julie Sebastian, Christopher

Torsdag Birk, Morten, Thomas, Henning

Fredag Marie, Johanne, Karoline, Tore

PAKKELISTE

Noen viktige ting å huske å få med seg.

- Håndkle
- Treningsklær/orienteringklær
- O-sko (o-sko uten pigger er det beste i Guardamar terrenget)
- Løpesko (i terrenget rundt Guardamar går det bra å løpe med løpesko i skogen og, vi kommer i tillegg løpe en sprintøkt under samlingen)
- Kompass
- Sportident (hvis du har sportident ta med det då det kommer vare sportident på to av øktene)
- Varme klær (husk at det kan bli kaldt på kvelden så ha jakker/genser dere kan bruke då, vi kommer å være ute mellom økt 1 og 2 mange dager så husk å ha med overdagsklær og jakke å ta på mellom.
- Pass
- Varme strumpor (kaldt steingulv i husene)
- European health insurance card hvis man har,
<https://www.norge.no/en/service/order-european-health-insurance-card>

TIRSDAG

Avreise Gardermoen 8.45, samling flyplassen 07.00

Det blir en tidlig morgen med fly som går 8.45 og boardar 8.15, samling flyplassen seinast 07.00. Flybussen går fra Nesparken Moss 05:07 og er framme på Gardermoen 06:40. Husk å ha med matpakke til flyet så vi er klar for trening når vi kommer fram.

LANDER 12.30 ALICANTE - AVREISE TIL ØKT 1

Så fort vi landet, fått bagasjen og hentet ut leiebil så reiser vi mot Guardamar og samlingens første økt. Jeg har en leiebil med 7 plasser Tore en med 5 og Hege møter opp oss på flyplassen med sin bil. Ettersom vi reiser direkte til trening husk å antingen reise med treningsklær eller ha dom lett tilgjengelig for å skifte utendørs.

ØKT 1 POSTPLUKK GUARDAMAR NORTE

Det tar cirka 30 min å kjøre fra flyplassen til Samlingens første økt, økten er en postplukk økt og her handler det bare om å få en god første følelse for kartet prøv å stoppe opp og studere hvordan kartet er tegnet vid postene, anbefaller roligt tempo og fokus enbart på det o-tekniske denne første økten. På veien til boendet stopper vi og handler mat.

- Løypelengde: 9,4 med mye avkortningsmuligheter,
- Postmarkering: merkebånd
- Treningstid: mellom 60-90 min

9	Guardamar norte 1:7500	9,4	40	Control picking.	
---	------------------------------	-----	----	------------------	--

MIDDAG 19:00

Alfred, Sondre, Hege og Göran lager middag till alle ferdigt til 19:00

ONSDAG

MORGENJOGG 08.00

Før dom som vill kjører vi en kort rolig morgenjogg på ca. 20 min med noen styrkeøvelser for å vekke kroppen. Det er selvfølgelig frivillig å være med på denne, men det er en veldig god start på dagen og noe mange av de beste utøverne gjør for å få i gang sirkulasjonen tidlig på morgenen før frokost.

FRUKOST 08.00-09.00

ØKT 2 GUARDAMAR SUR AVREISE 9.30

Samlingens andre økt er en trening på et annet kart som er litt mer kupert og mer grønne områder nær stranden. Til denne treningen har O-travel satt ut skjerner og sportident. Husk å ikke rives med av sportident å tenke at det er et løp. Fokus på o-teknikken og låte kartlæsningen styre løpetempoet, bruk lærdommene fra den første økten! Vi har ikke fått detaljer på løpslengder med mere, men tror det finnes løyper av ulike lengde å velge mellom. Dette kartet er det som ligger nærmest våret boende cirka 20 min å kjøre. Vi drar hjem direkt etter økten for å spise lunsj og restituere til neste økt. Etter økten finns og fritid hvis man vil se seg rundt i området der vi bor.

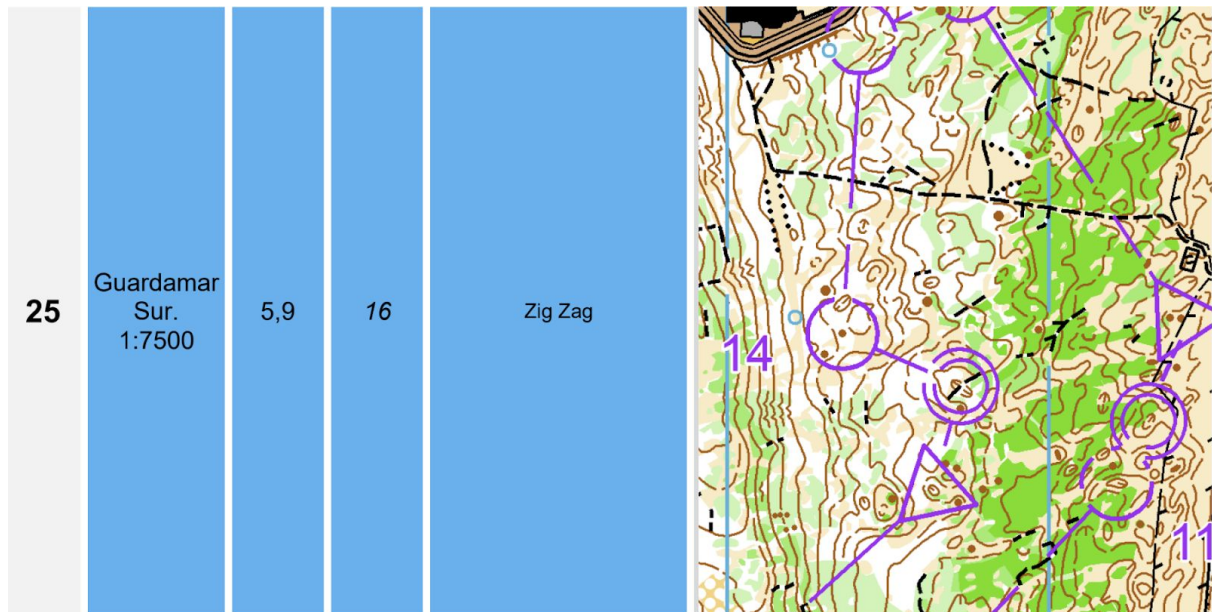
- **Postmarkering: store skjerner og sportident**
- **Treningstid: cirka 70 min (20 min felles oppvarming)**
- **Start fra 10.30**
- **Løpetempo: fort der du har full koll, men fokus på å få til o-teknikken**



ØKT 3 AVREISE 14.30

Vi drar tilbake til samme kart som vi trente på på morgonen. Hvis du har gjort analyse jobben fra den økten så har du garantert noen ting du kan fokusere ekstra på under denne rolige o-tekniske økten der vi får en chans å lære av ev. misstag fra formiddagen og gjøre det enda bedre!

- **Postmarkering: Merkebånd**
- **Treningstid: cirka 60 min**
- **Løpetempo: roligt**



MIDDAG 18:30

Frida, Julie Sebastian, Christopher lager middag till alle ferdig til 18:30

TORS DAG

MORGENJOGG 08.00

Før dom som vill kjører vi en kort rolig morgenjogg på ca. 20 min med noen styrkeøvelser for å vekke kroppen.

FRUKOST 08.00-09.00

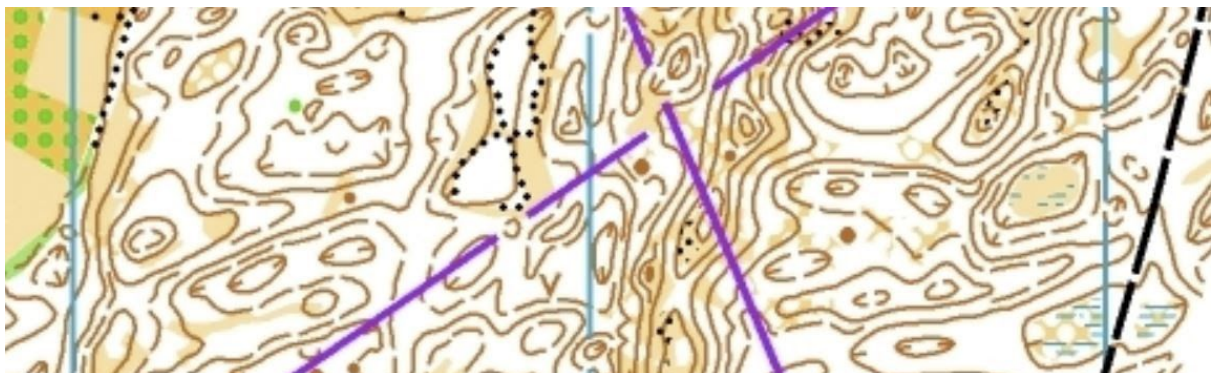
Husk å ordne matpakke.

ØKT 4 GUARDAMAR NORTE AVREISE 9.30

Dette er og en økt som O-travel ordnet med sportident, her er tanken at man hvis man vil kan se det som ett løp for å øve på konkurranserutinene. Men husk fortsatt å ikke glemme å ha full fokus på kartet og bruke det du lært fra dagerne før, så du kan orientere både raskt og sikkert gjennom sanddyne-terrengen. Kartet er det samme som første økten vi hadde, men en annen del av kartet. Her er det kompleks kurvebilde og mye handler kurvebildsorientering. Etter økten drar vi in til Guardamar for litt sightseein og spiser medhav lunsj der.

Vi har ikke fått detaljer på løpslengder med mere, men tror det finnes løyper av ulike lengde å velge mellom.

- **Postmarkering store skjermer og sportident**
- **Treningstid: cirka 70 min min (20 min felles oppvarming)**
- **Start fra 10.30**
- **Løpetempo: Konkuransetempo**

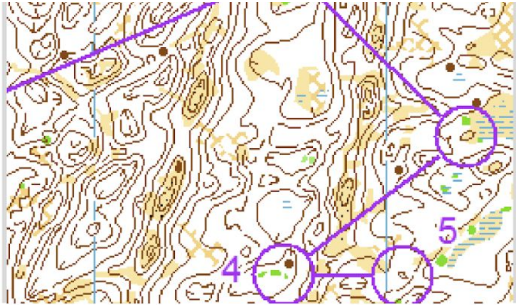


ØKT 5 SLØYFER GUARDAMAR NORTE AVREISE

13.00

Samme kart som på formiddagen, men annen del av kartet, en rolig økt der vi fortsetter jobbe med kurvebildeforståelsen og gjør alt vi kan for å få til en så god økt som mulig. Etter økten drar vi direkte hjem alternativt kjører forbi en matbutikk ved behov.

- Postmarkering: Merkebånd
- Treningstid: cirka 60 min
- Løpetempo: roligt

4	Guardamar norte 1:7500 Star ALSO USED FOR SPORTIDENT IN FEBRUARY On Tuesdays	6,0	14	STAR. 4 loops One man relay. From Bungalows La Marina, 500m.	
---	---	-----	----	---	--

STYRKE/BEVEGELIGHET ØKT 30min, HEGES HUS

15.30

Vi avslutter treningsdagen med en kort og effektiv løpsspesifikk styrke/bevegelighet økt på 30 min på plenen til Heges hus.

MIDDAG 18:30

Birk, Morten, Thomas, Henning lager middag till alle ferdig til 18:30

FREDAG

MORGENJOGG 08.00

Før dom som vill kjører vi en kort rolig morgenjogg på ca. 20 min med noen styrkeøvelser for å vekke kroppen.

FRUKOST 08.00-09.00

Husk å ordne matpakke.

ØKT 6 MELLOM GUARDAMAR AVREISE 09.30

Dette blir siste økten på en helt ny kart, men terrenget er veldig lik Guardamar Norte kartet, kanskje enda mer lettløpt her og tydeligere høyde detaljer. Vi løper en mellom i roligt - terskel tempo beroende på hvordan kroppen føles. Husk å spar beinen litt så du har krefter igjen til å holde høyt tempo på dagens andre økt som blir en treningskonkurranse. Nå begynner vi å få noen økter i lignende terreng så tenk igjennom nøye før økten hva du har lært deg og hva planen blir for denne økten. Vi blir återigen kvar etter økten å tar med lunsj å spise utendørs. Neste økt er fra samme sted.

- **Postmarkering: Merkebånd**

- **Treningstid: cirka 60 min**

- **Løpetempo: roligt**



TEAM ACTIVITY 12.00

Etter å ha spist lunsj så skal vi ha det gøy utan å orientere, ni kommer deles inn i lag og vi kommer konkurrere i ulike ting. Her får ni vise fram konkurranseinstinkt og hvor gode vi er på samarbeid i OK Moss!

ØKT 7 SPRINT GUARDAMAR NORTE START 13.00

Dette blir samlingens enda sprintøkt og vi løper det som en treningskonkurranse, her får man prøve å stille om til sprintorientering på et spennende sprint orienteringskart.

- Postmarkering: Merkebånd
- Treningstid: cirka 45 min (20 min fellesoppvarming)
- Løpetempo: konkurransetempo

21	Guardamar · Sprint 1:4000 NEW MAP 2018. 1-2 trainings	2,8	14	No controls put out since it is a city/park sprint	
----	---	-----	----	---	--

SHOPPING/KAFEBESØK AVREISE FRA BOENDET 15.30

Etter å ha kjørt tilbake til boendet og dusjet drar vi på sosialt besøk til noe nærliggande shoppingcenter. Etter noen intensive dager med mye orientering kan det være fint å bruke ettermiddagen på noe helt annet.

MIDDAG 19:00

Marie, Johanne, Karoline, Tore lager middag till alle ferdig til 19:00

LØRDAG

MORGENJOGG 08.00

Før dom som vill kjører vi en kort rolig morgenjogg på ca. 20 min med noen styrkeøvelser for å vekke kroppen.

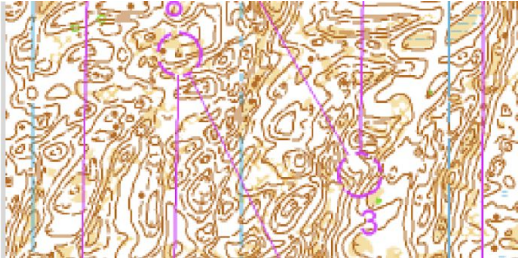
FRUKOST 08.00-09.00

Husk å ordne matpakke.

ØKT 8 GUARDAMAR NORTE “N COURSE” AVREISE 9.30

Vi løper den legendariske “N-Course” som Thierry Gueorgiou brukte som testløp de siste 10 årene av hans karriere. Så her får dere en sjanse å utfordra hans rekord på 15:46 (allt under 23 min er veldig god tid). Løypen er i den vanskeligste delen av Guardamar Norte kartet og mange gode o-løpere har gjort store misstag på denne løypen. Noe som gjør det enda vanskeligere er at stiene ikke er med på kartet. Så husk å fortsett jobbe med o-teknikken hele veien på samlingens nest siste o-økt! Vi blir igjen etter økten og spiser lunsj utendørs.

- **Postmarkering: Merkebånd**
- **Stier borttagna fra kartet**
- **Treningstid: cirka 60 min med oppvarming og nedjogg.**
- **Løpetempo: terskel - konkuransetempo**

7	Guardamar nort 1:7500. The N-course.	3,7	9	Best result Thierry G 15:46 min Night orienteeing (and day), permanent night controls and day controls.	
---	--	-----	---	--	--

STRANDFOTBALL

For dom som vill og har litt krefter igjen i sluttet av samlingen spiller vi litt strandfotball før vi stikker ut på samlingens siste o-økt.

ØKT 9 MELLOM GUARDAMAR NORTE AVREISE

START 13.30

Samlingens siste o-økt, nå har du sjansen å dra hjem med en følelse av at du fikk avslutte på en god måte, tanken er at økten skal være rolig, men hvis man fortsatt føler seg ok i beinen kan man ha litt høyere tempo. Men fokus på å bruke alt du lært under uken og hvis hvor god du er på kurvebilde orientering og å bruke kompasset denne siste økten.

8	Guardamar norte / La Marina 1:7500 Start from Camping La Marina	5,3	18	Middle. From Bungalows La Marina, 3km.	
---	---	-----	----	--	---

MIDDAG PÅ RESTAURANT AVREISE 18:00

Vi feirer en vel gjennomført treningssamling med å dra ut å spise på restaurant siste kvelden.

SØNDAG

MORGENJOGG 07.30

Før dom som vill og har ork for en siste økt før vi drar hjem kjører vi morgenjogg på cirka 30 min før vi drar hjem.

FRUKOST 08.00-09.00

Husk å ordne matpakke til flyreisen.

AVREISE TIL FLYPLASSEN 09.00

Flyet går 11:40, og vi drar hjem etter en samling som ført oss alle litt nærmare målene, og er klar for å fortsette gjøre jobben siste månedene før sesongen drar igang på alvor!

**A LITTLE
PROGRESS
EACH DAY
ADDS UP TO
BIG
RESULTS**