

Treningsplan Nittedal o-lag årsgruppe: 2007, 2006, 2005, 2004

Treningstid: Kl 18.00 – 19.00 (19.15)



Dato	Type trening	Hvor
Tirsdag 25. april	Introduksjon/oppstart	Sørli
Tirsdag 2. mai	Teknikk: Linje/korridororientering	Sørli
Torsdag 4. mai	Ni-Nitti Treningsø-løp	Sagerud/Skiskytterbanen
Tirsdag 9. mai	Teknikk: Kurveorientering	Sørli
Tirsdag 16. mai	Orienteringsløyper	Høldipperen med bål/grilling
Torsdag 18. mai	Ni-Nitti Treningsø-løp	Tumyrhaugen/Tumyrveien (vanntanken)
Lørdag 20. mai	15 stafetten Oppsal – lagkonkurranse for 10-13 år. Egen påmelding.	Oppsal
Tirsdag 23. mai		Sørli
Tirsdag 30. mai	Teknikk: kompassbruk	Sørli
Torsdag 5. juni	Pinseløp på Kongsberg – ungdomsstafett. Egen påmelding.	Kongsberg
Tirsdag 6. juni	Teknikk: Linje/korridororientering	Sørli
Lørdag/søndag 10.-11. juni	O-trolleir (Akershus o-krets) Trening for løpere fra kretsen i alderen 10-13 år. Nittedal o-lag er arrangør. Overnatting på Sørli skole. Egen påmelding.	Sørli
Tirsdag 13. juni	Teknikk: Momentløype	Sørli
Torsdag 15. juni	Ni-Nitti Trenings ø-løp	Spenningsby
Tirsdag 20. juni	Sommeravslutning – ø-løyper	Sørli/Grilling

Viktig på alle økter: Ta med kompass og brikke. Trenger du å kjøpe dette eller trenger råd om type kompass, så i fra til trenerne eller meld fra på facebookgruppen. Vi har også noen brikker til utlån for de som er usikre på om de vil kjøpe dette.

Tirsdagstreninger vil ha base på Sørli- Treningene vil ha fokus på å lære kartlesing og kartforståelse kombinert med morsomme løpetreninger.

Ni-Nitti er uhøytidelige treningsløp i Nittedal kommune. Vi som trenere vil følge opp barna før og etter løpet. På disse treningsløpene er det løyper for alle og en kan starte med eller uten tidtagning. Vi oppfordrer også voksne til å prøve seg. Det er løyper for både øvd og uøvd!

Andre aktiviteter som vi vil forsøke å delta på med løpere i gruppen: (Disse aktivitetene/løpene vil det være påmelding):

Det er satt opp deltagelse i to konkurranser. Begge er lagkonkurranser/stafetter tilrettelagt for aldergruppen. Om foreldre ikke kan kjøre vil vi lage felles reise/fylle biler slik at det er mulig å delta. Begge løpene har klasser også for voksne som ønsker å prøve seg/delta.

Nittedal o-lag skal arrangere o-trolleir for kretsen. Dette er en enkel treningsleir for 10-13 åringer for løpere på Romerike. Det er overnatting på Sørli skole.

NB: Følg med i facebookgruppen hvor det blir gitt informasjon fortløpende.

Hilsen trenerne Jan Arild (og Bjørnar

