



Rekrutt-trening Ullensaker o-lag

Treningsplan vår 2016



Sted: Nordbytjernet, innerst på parkeringsplassen
Klokkeslett: 18.30-19.30

Dato	Hva skal vi gjøre I tillegg blir det en del leker og ulike øvelser	Hva øver vi litt ekstra på (De som var med i fjor får litt andre utfordringer)	Boka: "Vilt, vakkert og rått"
11/4	Registrering, bli kjent O-løyper, 2 vanskelighetsgrader EKT-runde	Kart, hva betyr fargene? Orienter kartet. Start, poster, mål, stempling	
18/4	Stjerneorientering	Orienter kartet Farger og karttegn	s. 6,7 og 21
25/4	O-løyper, 2 vanskelighetsgrader Karttegnstafetter Servering av boller og saft	Orienter kartet Karttegn	s. 8 og 9
2/5	O-løyper, 2 vanskelighetsgrader EKT-runde	Ledelinjer	s.17
9/5	Lagkonkurranse m/overraskelser		
23/5	Linjeorientering Div. Leker	Holdepunkter og tommelgrep	s.23
30/5	O-løyper, 3 vanskelighetsgrader Servering av boller og saft	Høydekurver	s.19
6/6	Kompasstrening, stjerneorientering	Kompasskurs	
13/6	Klypeløp, fellesstart Belgisk O		
20/6	Postplukk Servering av pølser (vi griller)		

Trenere:

Trine Ruud Bråten, e-post: trine.braaten@gmail.com tlf: 950 58 840
Kari Kamstrup Hovind e-post: kari.k.hovind@gmail.com tlf: 970 25 119
Tiril Ruud Bråten e-post: tirilrb@hotmail.com tlf: 916 32 925
Hjelpetrenere: Terje Bråten, Jon Tore Beitnes, Andreas Sedin m.fl.

Karuselløp:

Raumar orientering arrangerer karuselløp hver onsdag, for de som ønsker å løpe mer orientering. Løyper for både nybegynnere og de som har løpt en stund. Minst en av trenerne fra Ullensaker o-lag vil være til stede på disse løpene og hjelpe de som trenger det. Se raumar.net for mer info (arrangement)

Samlinger:

Det blir mulighet for å være med på to samlinger i juni:
11-12 juni: O-troll samling (9-13 år) arr: Østmarka o-lag
18-19 juni: 71*Nord samling (8-12 år) arr: Gjerdrum o-lag
Ullensaker o-lag stiller med leder begge disse helgene.



Følg med på hjemmesiden vår for oppdatert informasjon:
ullensakerorientering.no (rekrutter)