

Treningsplan o-teknisk trening 2008 (9-12 år)

Treningene i år blir lagt opp på noenlunde samme måte som i fjor, dvs at det er

- trening **tirsdag kl 1800 – 1915**
- vekt på forskjellige o-tekniske momenter hver gang. Hver trening består av oppvarming, o-teknisk trening (oftest på ett sted) og avslutning med gjennomgang av treningen
- mange voksne trenere tilstede for å veilede utøverne



Treningene er på forskjellige steder hver gang, det blir merket med o-poster fra hovedvei og fram til parkeringsplass. I tabellen nedenfor har vi i tillegg til treningene satt opp noen av de lokale løpene som dere kan delta på. Flere løp finnes på www.mook.no.

Dato	Sted	Hva vi skal lære	O-teknisk moment
20. mai	Mjølan	Å holde kartet rett vei. Trippedans. Kelnergrepet.	Orienterer kartet. Kartsymboler
27. mai	Selforslia	Å finne beste vei mellom postene og å følge denne. Tommelgrepet.	Veivalg Siste sikre
3. juni	Hauknes	Å ta gode veivalg når det er litt vanskeligere. Å legge en plan. Orientering i unnabakke.	Veivalg
lør. 7 og søn. 8. juni	Mosjøen / Drevja	O-løp for alle klasser.	KM
10. juni	Skonseng	Å gjennomføre et enkelt o-løp, parvis eller alene. Trenerne er tilstede i løypa.	Treningsløp / Helgelandsræs
17. juni	Skillevollen	Å orientere oss mot posten ved hjelp av kompass	Kompassbruk
ons 25. juni	Korgen	Treningsløp / Helgelandsræs.	
lør 28. – søn 29 juni	Reinfjellia	O-løp for alle klasser, med grilling og premieutdeling	Mo 2-dagers
12. august	Rauvatnet	Treningsløp / Helgelandsræs	Løp
ons 20. aug	Bjerka	Helgelandsræs	Løp
26. august	Mofjellet	Å finne ut hvor vi kan løpe fort (grovorientering) og hvor vi må ta det med ro (finorientering).	Grovorientering vs finorientering Treningsløp / Helgelandsræs
2. sept.	Skillevollen	Å se når terrenget går opp og ned ut fra høydekurvene på kartet	Høydekurver

Dato	Sted	Hva vi skal lære	O-teknisk moment
ons 3. sept	Korgen	Treningsløp / Helgelandsræs	O-løp
9. sept.	Skillevollen	Å bruke fargene på kartet til å se hvor det er lett å løpe og hvor det er vanskelig å løpe.	Vegetasjon
16. sept.	Fagerli	Treningsløp / Helgelandsræs	O-løp
23. sept.	Skillevollen	Merkeløp. En enkel o-løype med forskjellige teoretiske oppgaver. Utdeling av O-forbundets ferdighetsmerke!	



Anbefalt utstyr til deltakere i treningsgrupper

- egnede sko (fotballsko, solide joggesko eller o-sko. Ikke ta de nyeste og fineste joggeskoene!)
- lett treningstøy som ikke trekker vann
- EKT-brikke. Selges av Mo orienteringsklubb til sterkt redusert pris kr 400. En brikke varer normalt ca 5 år. Klubben har EKT-brikker til leie til de som vil prøve noen ganger før de bestemmer seg (kr 20 hver gang)
- Kompass (tommelkompass eller vanlig kompass)

Overtreksdrakt og løpsdrakt

- Mo o-klubb har egen overtreksdrakt og løpsdrakt. Både løpsdrakt og overtreksdrakt kan bestilles fram til og med tirsdag 3. juni hos Ola Skogstad (leder i Mo o-klubb) tlf.: 909 36 145 eller olskogs@online.no

Medlemskontingent

- deltakere i treningsgrupper bør betale medlemskontingent i Mo o-klubb, bank-konto [4510.20.35201](https://www.sparebank1.no/45102035201). Kr 150 for enkeltpersoner eller kr 400 for familie.
- inneholder en forsikring i fall ulykken er ute

Trenere:

Ole Morten Wie (hovedtrener), Lisbeth Beyer, Jan Kåre Vatne, Tore Kolstad og noen til...