

Mo Orienteringsklubb

Treninger 9 -12 år 2009

Hovedtrener: Lisbeth Beyer

Andre trenere: Doris Kaspersen, Elsa Hauknes, Wenche Hjelmset, Martin Kaspersen, Tore Kolstad, Kristin Nilssen, Ola Skogstad m.fl.

Alle dager kl 1800 - 1915

Treningsplan

Dato	Sted	Treningsmomenter	Ansvarlig	
19.05	Hauknes	Bli kjent. Kartlegging. Orienter kartet. Karttegn (farger, stier, gråe områder, høydepunkt, myr, skrenter, stup, stein). <ul style="list-style-type: none">- Stiv Heks- Del gruppa, 4 trenere, gjennomgå karttegn, orientere kartet- Finne posten på kjent sted, tegne posten(e) selv på kartet? C-løype for de mest rutinerte?	Martin, Wenche, Tore, Elsa	Blanke kart, utdelt info-ark, blyanter
20.05	Brygfjelldalen, Korgen	Treningsløp (Helgelandsræs)	Trenere og foreldre	
26.05	Selfors (Skihytta)	Orienter kartet, tommelgrep. <ul style="list-style-type: none">- Oppvarming, løpe opp til Varmosletta og følge med på kartet?- Fange tre- Kryssord – orientering (ferdigtrykte kart)- Postplukk (noen korte og noen litt lengre unna)- Stemplingsrunde- Følge bekken tilbake til bilen	Lisbeth, Doris, Elsa, Martin	Ferdig tegnede poster
28.05	Skonseng (Emilmyra)	Treningsløp (Helgelandsræs)	Trenere og foreldre.	
02.06	Skonseng (Emilmyra)	Følge ledelinjer <ul style="list-style-type: none">- Følg lederen (to og to – eller tre og tre)- Tegne inn poster på kartet, langs merket løype.- Stafett, opp og nedoverbakk løp.	Doris, Lisbeth, Elsa, Tore	Blanke kart
03.06	Bjerkadal (Bjerka)	Treningsløp (Helgelandsræs)	Trenere og foreldre.	
5.-6.06	Ikke bestemt (Utskarpen / Korgen?)	Mål for samlingen <ul style="list-style-type: none">- Skape miljø for løperne i klubben. (Naboklubber inviteres.)- Intensiv læring av grunnleggende ferdigheter.	Lisbeth, Martin, Atle Rokkan	Treningssamling fredag - lørdag
09.06	Utsikten	På egen hånd i skogen? Ta retning ut og tilbake <ul style="list-style-type: none">- Myr fotball- Karttegnstafett- Stjerneorientering, to poster pr løype (litt varierende vanskelighetsgrad)- Stemplingsrunde	Wenche, Doris, Lisbeth, Martin	Ferdig tegnede poster
16.06	Skillevollen	Enkel løype, orientere kartet og tommelgrep <ul style="list-style-type: none">- Fang hale- Sett ut og hent poster- N - løype med litt flere poster- Stafett i slalåmbakken (trekant)	Martin, Elsa, Tore, Lisbeth	Ferdig tegnede poster

17.06	Storskogen (Korgen)	Treningsløp (Helgelandsræs)	Trenere og foreldre.	
23.06	Tverrvatnet (Røde Kors – hytta)	Treningsløp (Helgelandsræs) St.hans-feiring Løpere og foreldre inviteres!	Trenere og foreldre	