



# TRENINGSSAMLING 13-15.MAI 2015

## UTSKARPEN

### V2



Da er vi klare for en ny orienteringssesong. Og for å forberede oss arrangerer vi som alltid en egen vårsamling. Årets kretssamling er lagt til Utskarpen, 30 km vest for Mo i Rana. Her har Mo o-klubb et kart fra 2008 som vi vil benytte til opplegget. Kartet er synfart og rentegnet av Yngve Skogstad, som også vil stå for en del av treningene som arrangeres. Det vil i tillegg bli minst 2 treninger inne på Mo (onsdags kveld og fredags ettermiddag). Mer informasjon vil dere finne i denne innbydelsen!



## **Informasjon om opplegget**

### **Målgruppe:**

I utgangspunktet aktive løpere fra 13 år og oppover. Ser gjerne at så mange voksne som mulig stiller opp som ledere/medhjelpere.

### **Reise/Transport:**

Klubbene er i utgangspunktet selv ansvarlige for reise. Men hvis det er nødvendig kan man ta tog/fly til Mo og vi kan stå til hjelp med transport. Gi i så fall beskjed om det.

### **Overnatting:**

Utskarpen skole. Enkelt å finne (se vedlagte oversiktskart). Vi har klasserom, tilgang til skolekjøkken, garderober. Husk sovepose/underlag.

Rydding: Her er det viktig at alle er med å hjelpe til. Orden!

### **Mat:**

Vi satser på felles innkjøp av tørrmat. NOOK kjøper inn mat. Vi legger opp til å lage felles middag torsdag der også andre som deltar på torsdagens o-løp kan få være med (må gi beskjed på forhånd). På fredag legger vi opp til felles bestilling av pizza etter siste trening før alle reiser hjem.

Kjøkken: Her er det viktig at alle er med å hjelpe til.

### **Økonomi:**

O-kretsen dekker utgifter! Eventuelle utgifter som kommer på toppen av dette blir delt på klubbene.

### **Påmelding**

Skjer til [ole.morten.wie@nrk.no](mailto:ole.morten.wie@nrk.no) innen 8.mai (men gjerne før) eller via påmeldingslink.



## **O-tekniske treninger:**

Målet er 5 o-tekniske treninger i løpet av disse 3 dagene.

Fredag ettermiddag (19:30 – 20:30) – Skonseng/Alteren/Ytteren(?)

- Lett o-teknisk trening. Sted vurderes etter forhold!

Torsdag formiddag (9:30 – 11:00) – Utskarpen

- Momentøkter! Kompass/Korridor.

Torsdag ettermiddag (14:30 – 16:00) – Utskarpen

- O-løp med fokus på forberedelser og gjennomføring!

Fredag formiddag (09:30 – 11:00) – Utskarpen

- Momentøkt! Capsstafett

Fredag ettermiddag (14:30 – 16:00)

- Sprintløp Hauknesstranda. Fellesstart, kartbytte og gafling!

## **O-løp**

- Torsdagens andre økt skal gjennomføres som et norgescupløp.
- Viktig at man forbereder seg som om dette er en viktig konkurranse, med alt det vil si for den enkelte.
- Det vil bli satt opp egne startlister. Startrutiner som i NC!
- GPS-klokke. De som ikke har kan få lånt utstyr slik at vi i etterkant kan analysere løpet for den som ønsker det.
  
- NB! GPS-klokke eller lignende utstyr kan godt benyttes på alle treninger. Vi skal hjelpe til slik at den enkelte får digitale kart.

## **Informasjon samlingen:**

Ole Morten Wie

- tlf. 90 83 49 39
- mail: [ole.morten.wie@nrk.no](mailto:ole.morten.wie@nrk.no)

## **Linker**



## Program:

<b><i>Onsdag 13.mai</i></b>	
<b>19:30 – 20:30</b>	<b>Trening 1 (Mo)</b>
	Innkvartering Utskarpen
	Kveldsmat Utskarpen
	Kort informasjonsmøte

<b><i>Torsdag 14.mai</i></b>	
08:00 – 08:45	Frokost
09:00 – 09:15	Kort gjennomgang av dagens første trening!
<b>09:30 – 11:00</b>	<b>Trening 2 (Utskarpen)</b>
11:15	Lunsj
12:00 – 12:45	Kort gjennomgang av dagens andre trening!
<b>14:15 – 16:00</b>	<b>Trening 3 (Utskarpen)</b>
16:00	Middag
18:00 – 19:00	Vi prater om erfaringer fra dagens treninger!
	De første O-tekniske leker!
	Kveldsmat

<b><i>Fredag 15.mai</i></b>	
08:00 – 08:45	Frokost
<b>09:30 – 11:00</b>	<b>Trening 4 (Utskarpen)</b>
11:15	Lunsj
12:00 – 12:30	Vi prater om erfaringer fra dagens trening!
12:30 – 14:00	Rydding og utpakking
14:00	Kjøring til Mo!
<b>14:30 – 16:00</b>	<b>Trening 5 (Mo)</b>
16:00	Middag
17:00	Avslutning!

Det kan bli mindre endringer i programmet!

## Annen info

- Senest klokken 23:00 skal det være ro på klasserommene!
- Det vil bli satt opp lister med oppgaver for hver enkelt i forbindelse med måltider og rydding.





## Oversiktskart

