



PM OLL O-tekniske treninger

Tirsdag 7. august



Det er to opplegg, et for formiddagen og et for ettermiddagen. Begge oppleggene er i gangavstand fra overnattingen på KKG. Det ene opplegget har fokus på sprint-o mens det andre er skogs-o. Det vil også i forbindelse med sprint-o opplegget være muligheter å prøve på rulleski-o (se eget PM). Se tidskjema under for når din gruppe skal samles for felles avgang til treningene formiddag og ettermiddag.

Opplegg Sprint-O.

1 km å gå fra KKG.

Kart: 1:4000, 2,5 m ekvidistanse. Revidert 2018

Ta med til treningen: Løpesko, kompass, emit brikke, postbeskrivelsesholder, litt skift avhengig av været. Drikkeflaske med vann og gjerne litt frukt eller annet godt å spise.

Det er 5 forskjellige løyper. Du velger selv hvilke og hvor mange du prøver deg på.

1) Linje-o sprint. Løypelengde 1,0 km

Følg linjen som er markert på kartet. Ha god kartkontakt så du hele tiden vet hvor du er på linjen og hvor linjen fortsetter.

2) Utgang. Løypelengde 0,8 km. Fokus her er at du skal prøve å vite i hvilken retning du skal løpe ut fra posten før du kommer til den. Orienterer på forskudd.

3-5) Tre forskjellige veivalgsløyper hvor fokus er å se de gode veivalgene og gjennomføre disse på en bra måte.

Løypelengder på disse tre løypene er 1,0 km – 0,9 km – 1,7 km.

I tillegg til disse fem løypene tilbyr Ski-o gruppa i NOF mulighet til å prøve deg på ski-o på sommerføre. Vi har en del rulleski, staver, skisko, hjelmer mm til utlån. Har du eget utstyr og ønsker å prøve deg på rulleski-o kan du gjerne ta med deg dette til O-landsleiren. Se for øvrig eget PM fra Ski-o gruppa.

Terreng: Urbant hvor underlaget domineres av asfalt og gress. Svak kupering.

I treningsområdet er det en god del institusjoner hvor vi bare har fått positive svar på spørsmål om å benytte området. Vis hensyn til beboere og andre som eventuelt skulle komme i din vei. Det er biltrafikk i treningsområdet så vis hensyn også til biler og syklist. Det er ikke godt å kollidere med en bil eller syklist!

Områder som på kartet er markert som forbudt er selvfølgelig forbudt å passere. Er du usikker på sprintnormen prat med din trener.

Bli enig med trener når dere/gruppen går tilbake til skolen.

Opplegg Skogs-o

Utgangspunkt for skogs-o opplegget er Grønn Slette i Jegersberg. 1,5 km å gå fra KKG.
Kart: Jegersberg, sist revidert 2015. Målestokk 1:7500 / 1:5000. 5 m ekvidistanse.

Ta med til treningen: Terrengsko, kompass, postbeskrivelsesholder, emit brikke, litt skift avhengig av været. Drikkeflaske med vann og gjerne litt frukt eller annet godt å spise.

Fra Grønn Slette er det tre treningsopplegg. Hvert opplegg har igjen 2-3 løyper å velge mellom. De tre treningsoppleggene har følgende tema: Veivalg, Postplukk og Kompass/retning. For startpunkter for de tre oppleggene se arenaskisse. Du velger selv hvilke og hvor mange opplegg du prøver deg på. Ei løype pr opplegg. Snakk gjerne med din trener.

Veivalg (startsted 1 – ca 300 meter fra Grønn Slette). Målestokk 1:7500

Her er det 3 løyper å velge mellom. Se etter de beste veivalgene, bestem deg for en plan for strekket og prøv å gjennomføre dette på en god måte.

Løype Lang A: 3,2 km – 16 poster

Løype Kort A: 2,5 km – 11 poster

C-løype: 1,8 km – 10 poster

Postplukk (startsted 2 – sør på Grønn Slette). Målestokk 1: 5000

Også her er det tre forskjellige løyper å velge mellom. En postplukk med vanlig kart, en postplukk hvor alle stiene på kartet er tatt bort og en postplukk med kurvekart (vann og skrenter/stup er også på kartet)

Trening på god og sikker inngang til posten («siste sikre») og god utgang fra posten (retning og «første sikre»)

Postplukk OR (med vanlig kart): 2,1 km – 22 poster

Postplukk US (kart uten stier): 2,2 km – 22 poster

Postplukk HK (kurvekart): 2,3 km – 24 poster

Kompass / retning (startsted 3 – ca 600 meter fra Grønn Slette). Målestokk 1:7500.

Dette opplegget kan du med fordel kombinere med postplukken. Etter ca halve postplukkløype kan du hoppe over til kompass/retning da du nesten passerer start / mål for denne delen halvveis i postplukken. Etter gjennomført Kompass/retning kan du så fullføre postplukken.

For kompass / retningstreningen er det to løyper å velge mellom. En med vanlig kart og en hvor kartet stedvis er hvitet ut for å tvinge deg til å stole på kompasset.

Kompass/korridor (delvis hvitt): 2,8 km – 16 poster

Kompass / korridor (vanlig kart): 2,6 km – 14 poster

Bli enig med trener når dere/gruppen går tilbake til skolen.

Tidskjema Treningsdag tirsdag 7.8.2018

	Avgang til Skogs-o Jegersberg	Ferdig trening Jegersberg		Avgang til Sprint- O Rulleskiløypa	Ferdig trening Sprint-O
Gruppe nr			Fri tid / lunsj		
1	09:00	11:00		14:00	16:00
2	09:10	11:10		14:05	16:05
3	09:20	11:20		14:15	16:15
4	09:30	11:30		14:20	16:20
5	09:40	11:40		14:30	16:30
6	09:50	11:50		14:35	16:35
7	10:00	12:00		14:45	16:45
8	10:10	12:10		14:50	16:50
9	10:20	12:20		15:00	17:00
10	10:30	12:30		15:05	17:05
11	14:50	16:50		10:10	12:10
12	15:00	17:00		10:20	12:20
13	15:05	17:05		10:30	12:30
14	14:00	16:00		09:00	11:00
15	14:05	16:05		09:10	11:10
16	14:15	16:15		09:20	11:20
17	14:20	16:20		09:30	11:30
18	14:30	16:30		09:40	11:40
19	14:35	16:35		09:50	11:50
20	14:45	16:45		10:00	12:00

Generalsponsor



Hovedsponsorer



Premie- og leverandørsponsorer



Forbundssponsorer



**NORSK
ORIENTERING**

noname

SPORT  .NO



Arenaskisse

Arenaskisse Jegersberg /Grønn Slette OLL Tirsdag 7.august 2018

