



Camp Norway 2016 – Bergen

Norges Orienteringsforbund inviterer til Camp Norway 4-6 november i Bergen.

Det overordnede temaet vil være omkring fysisk trening, testing og treningsplanlegging, og dette vil også gjenspeile seg i treningsøktene under helga.

Påmelding: Gjøres i eventor innen 31 oktober. Dette vil være et gratis arrangement for deltakerne, men overnatting samt bespising er opp til hver enkelt deltaker/klubb å koordinere.

Rammeplan:

Fredag 4.11

18.00-19.30: Natt-o på Fløyen (fremmøte ved toppstasjonen Fløybanen)

20.30-21.30 Foredrag - Fysisk trening - hva bør vektlegges i treningen, arbeidskrav og kapasitetsanalyse. Egil Johansen.

Lørdag 5.11

09.00 – fysisk sprinttest i regi av Varegg Orientering og Norges Orienteringsforbund.

13.30 – 14.30 – Foredrag - Hva er orienteringsspesifikke tester? Ved Egil Johansen.

15.00 – 16.30 – Poengorientering i lagkonkurranse.

18.30 – 20.00 – Bruk av tester i praksis, hvordan brukes tester i ulike miljøer og best mulig i orientering– Heidi Mårtensson

Søndag 6.11:

8.30 -10.00 Sprint i Bergen sentrum

10.30 – 13.00 Arbeid med treningsplaner i grupper med veiledning av foredragsholdere.

Foredragsholdere:

Egil Johansen: Tre ganger verdensmester og to ganger landslagssjef for Norge. Er i dag universitetslektor ved Norges Idrettshøgskole, og har tidligere vært leder for avdelingen fysisk prestasjonsevne ved Norges Idrettshøgskole. Har 40 års erfaring innenfor orienteringssporten.

Heidi Mårtensson: Juniorverdensmester i sprintorientering, og landslagsutøver i 2016 sesongen. Har en allsidig bakgrunn innenfor friidrett, langrenn og orientering og har en av Norges beste tider på 3000 meter på kvinnesiden i orientering noensinne.

Sted foredrag:

Fredag kveld:

<https://www.google.no/maps/place/Vikinghallen/@60.3990557,5.3219528,17z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0xbba5c7f27956f5c4!8m2!3d60.3993154!4d5.3219206>

Lørdag og søndag:

<https://www.google.no/maps/place/Ladeg%C3%A5rdsgaten+65,+5033+Bergen/@60.4041207,5.3242403,16z/data=!4m5!3m4!1s0x463cfea012dd0877:0x1773a116089f0ec8!8m2!3d60.404693!4d5.3268152>

For øvrige spørsmål, vennligst kontakt Eskil Sande Gullord på mail: eskil.gullord@hotmail.com eller telefon 48074229.

