

## Trening i forkant av uttaksløp

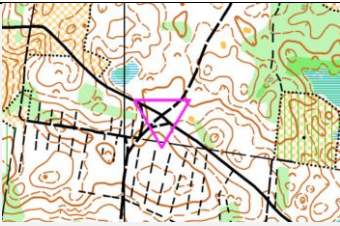
NOF tilbyr 3 model-events for de norske utøvere!

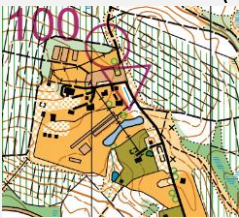
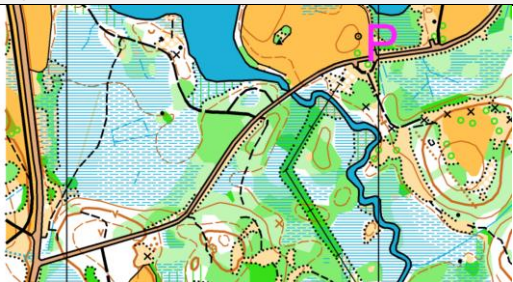
- 1) Sprint: Voru (poster henger ute fredag fra 09-11) , 15 min
- 2) Mellomdistanse: Lajavangu, 30 min
- 3) Langdistanse: Haanja, 45 min

Bestilles klubbvis via [kenneth.buch@orientering.no](mailto:kenneth.buch@orientering.no) senest **fredag 5/5-2017**. Kart kan sendes på PDF eller hentes på GMP clubhotel i Otepää etter avtale fra onsdag 10. Mai kl. 18:00 (kun til bruk for norske utøvere)!

## Trening og analyser i etterkant av uttaksløp

| <b>Søndag 14. Mai</b>                                  |                                                                                                      |                                                                    |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Kveld</b><br><br><b>Analyser av helgens testløp</b> | Møtepunkt:                                                                                           | Foredragslokale i Otepää<br>(info på uttaksløpene om eksakt plass) |
|                                                        | Tidspunkt:                                                                                           | 19:30 – 21:00                                                      |
|                                                        | Sammen med Olle Kärner analysere vi konkurransene fra uttaksløpene. Alle norske utøvere er velkomne! |                                                                    |

| <b>Mandag 15. Mai</b>                           |            |                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Formiddag:</b><br><br><b>Multi teknikk</b>   | Møtepunkt: | <br>(se eventor for mer eksakt plassering) |
|                                                 | Starttid:  | 09:00                                                                                                                          |
|                                                 | Kart:      | Uniküla 1:10 000 5m ekv.                                                                                                       |
|                                                 | Løyper:    | 4x ca. 2500 m                                                                                                                  |
|                                                 | Merking:   | Ingen                                                                                                                          |
| <b>Ettermiddag</b><br><br><b>Retning og myr</b> | Møtepunkt: | <br>(se eventor for mer eksakt plassering)  |
|                                                 | Starttid:  | 16:30                                                                                                                          |
|                                                 | Kart:      | Kirikuküla 1:10 000 2,5m ekv.                                                                                                  |
|                                                 | Løyper:    | 6500m med mulighet for avkortning med mot 3000m                                                                                |
|                                                 | Merking:   | Rød/hvite merkebånd                                                                                                            |

|                                     |            |                                                                                     |                  |
|-------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Tirsdag 16. Mai</b>              |            |                                                                                     |                  |
| Formiddag<br><br><b>Veivalg</b>     | Møtepunkt: | Madsa Puhkekula (se eventor for mer eksakt plassering)                              |                  |
|                                     |            |    |                  |
|                                     | Starttid:  | 09:00                                                                               |                  |
|                                     | Kart:      | Madsa                                                                               | 1:15 000 5m ekv. |
|                                     | Løyper:    | Lang: 13 000 m                                                                      | Kort: 9 000 m    |
|                                     | Merking:   | Rød/hvite merkebånd                                                                 |                  |
| Ettermiddag<br><br><b>Trasevalg</b> | Møtepunkt: | (se eventor for mer eksakt plassering)                                              |                  |
|                                     |            |  |                  |
|                                     | Starttid:  | 16:30                                                                               |                  |
|                                     | Kart:      | Shiva                                                                               | 1:10 000 5m ekv. |
|                                     | Løyper:    | Lang: 6000m                                                                         | Kort 4000m       |
|                                     | Merking:   | Rød/hvite merkebånd                                                                 |                  |

|                                       |            |                                                                                     |                      |
|---------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Onsdag 17. Mai</b>                 |            |                                                                                     |                      |
| Formiddag<br><br><b>O-intervaller</b> | Møtepunkt: | (se eventor for mer eksakt plassering)                                              |                      |
|                                       |            |  |                      |
|                                       | Starttid:  | Oppvarmet klar til 1. drag 10:00                                                    |                      |
|                                       | Kart:      | Paidlapalu                                                                          | 1:10 000 5m ekv.     |
|                                       | Løyper:    | Herrer: 5x ca. 10 min                                                               | Damer: 4x ca. 12 min |
|                                       | Merking:   | Små postskjermer med koder                                                          |                      |

Påmeldning via Eventor:

<http://eventor.orientering.no/Events/Show/8700> , senest 5/5 2017

*Utenom disse treninger, fins det en del andre treninger fra tidligere samlinger som kan brukes ved behov. Ta kontakt med Kenneth Buch for bruk av disse!*

*Vi ses i Estland*

*Hilsen Landslagsteamet*