



# TRENINGSSAMLING 3-5.MAI 2019

## UTSKARPEN

V3



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. Det vil i tillegg bli 2 treninger på Mo (fredag ettermiddag og søndag ettermiddag). Mer informasjon vil dere finne i denne innbydelsen!

**(Alle bilder er fra treningssamlingen 2015 i samme område)**



## **Generell informasjon**

### **Målgruppe:**

Vi åpner samlingen for alle som ønsker å være med. Målet er å ha et tilbud til alle som ønsker det. Men vi ber klubbene som sender ungdommer under 12 år om å ha med ekstra voksne som kan stille opp for de yngste.

### **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:**

Det vil bli felles innkjøp av tørrmat og felles måltider. Vi legger opp til å lage felles middag lørdag der også andre som deltar på lørdagens o-løp kan få være med (må gi beskjed på forhånd). På søndag legger vi opp til felles bestilling av pizza etter siste trening før alle reiser hjem.

NB! Er det noen som har spesielle behov så gi melding om dette på forhånd.

### **Økonomi:**

Dette er et spleiselag mellom o-krets og klubbene som deltar.

### **Påmelding**

Skjer til [ole.morten.wie@nrk.no](mailto:ole.morten.wie@nrk.no) innen 29.april (men gjerne før) eller via påmeldingslink på eventor. Meld dere også på løpene 4.mai og 5.mai. Dette gjelder også alle andre som ønsker å være med.



## O-tekniske treninger:

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

**Selfors Fredag 03.05.2019 19:00 - 20:00**

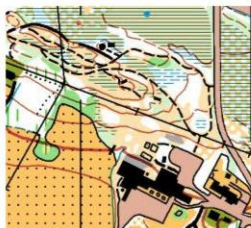


**Stjerne-orientering**  
**Kart: Kvernbekken (Selfors)**  
**Målestokk 1:7 500 Ekv. 5 meter**

**A-nivå: 4 korte løyper 700-800 meter (Totalt ca 3 km)**  
**C-nivå: 2 korte løyper 600-700 meter**

**Mål: Oppstartstrening, Sosialt**

**Utskarpen Lørdag 04.05.2019 09:30 - 11:00**

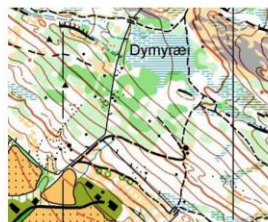


**Momenttrening: Kompass og Korridor**  
**Kart: Samuelåsen (Utskarpen)**  
**Målestokk 1:7 500 Ekv. 5 meter**

**A-Nivå: Hver del er ca 3 km**  
**C-Nivå: Hver del er ca 1,5 km**

**Mål: Kompass, Retning, Nøyaktighet**

**Utskarpen Torsdag 04.05.2019 14:15 - 16:00**

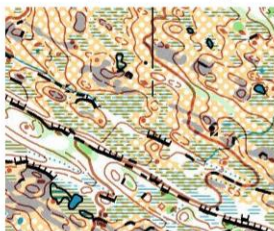


**O-løp**  
**Kart: Utskarpen**  
**Målestokk 1:10 000 Ekv. 5 meter**

**A1: 5 km, A2: 4 km,**  
**C-Nivå: 2 km**

**Mål: Forberedelse og gjennomføring av o-løp**

**Utskarpen Fredag 05.05.2019 09:30 - 11:00**



**Capsstafett**  
**Kart: Utskarpen**  
**Målestokk 1:10 000 Ekv. 5 meter**

**Parøvelse med løyper fra 2,5 - 5 km**

**Mål: Nøyaktighet, Konsentrasjon**

**Haukesstranda Fredag 05.05.2019 14:00 - 14:45**



**Sprintløp**  
**Kart: Haukesstranda**  
**Målestokk 1:4000 Ekv. 2,5 meter**

**Fellesstart! Tomanns sprint-stafett**  
**3 sløyfer og gafling. ca. 2,7 km.**

**Mål: Konsentrasjon og Tette dueller**





## **Kartene**

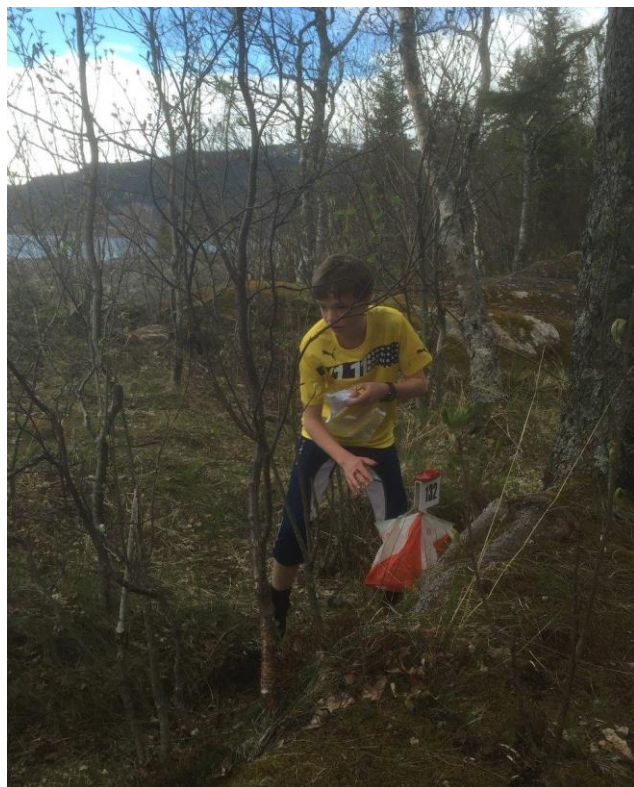
### **Selfors**

- Synfart av Ole Morten Wie i 2014.
- Granskog. En del stier. Nærområde!



### **Haukesstranda**

- Kart oppdateres kontinuerlig.
- Spennende sprintterreng som innbyr til stor fart, men med flere skogsområder som er krevende o-teknisk.







## Utskarpen

- Kart opprinnelig synfart i 2009 av Yngve Skogstad.
- Resynfart av Yngve Skogstad 2015
- Resynfart av Ole Morten Wie 2019
- Store myrområder ved skolen, bratt li med «tett» skog og «fjellterreng» på toppen. Kulturlandskap!





## Foreløpig program

<b><i>Fredag 3.mai</i></b>	
<b>19:00 – 20:00</b>	<b>Trening 1 (Mo)</b>
Deretter	Innkvartering Utskarpen
	Kveldsmat Utskarpen
	Kort informasjonsmøte

<b><i>Lørdag 4.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	Erfaringer fra første økt og kort om 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!
	Kveldsmat

<b><i>Søndag 5.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 – 13:00	Rydding og utpakking
13:00	Kjøring til Mo!
<b>14:00 – 14:45</b>	<b>Trening 5 (Mo)</b>
15:00	Middag

Det kan bli mindre endringer i programmet!

### **Informasjon samlingen:**

Ole Morten Wie

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







## Utskarpen



Begge treningene lørdag og første økt på søndag foregår i Utskarpen!  
30 km å kjøre mot Nesna fra Mo sentrum.  
Avkjøring til skole rett etter Utskarpen «sentrum».

## Haukesstranda



Avslutningsøkt på fredag klokken 14:00 skjer på Haukesstranda.  
5 km å kjøre sørover langs E6 fra Mo sentrum. Avkjøring ved båthavna på Haukes.