



PM TRENINGSDAG

Tirsdag 6.august 2019

Med fokus på miljø

Det er viktig for oss å poengtere sporløs ferdsel. Det skal ikke ligge igjen noe søppel etter OLL-deltagere. Vi deler ut en kartpose til hver deltager ved ankomst Haverslia skistadion. Denne ønsker vi skal følge dere gjennom økta der. Etter de ulike øktene og løpene leverer dere inn igjen kartene og beholder posen til neste aktivitet. Det blir anledning til å ta med seg kart fra de ulike treningene/løpene fra informasjonssenteret på TUS til kvelds.

Todelt treningsdag

En økt består av ulike o-tekniske treninger i skogen ved Haverslia skistadion. 14-og 15-åringene starter formiddagen med det. Møt treneren din på kunstgressbanen ved arena sprint. Det er 1,5 km å gå til stadion.

Her skal alle få prøve Pre-O. Avsatt tid 20 min.

Det er viktig at trenerne hjelper gruppen med å følge tidsskjemaet.

Før eller etter pre-O kan du velge mellom ulike nivåer på linje/korridororientering, skrålorientering og varianter av *Følg Jon* (samarbeid i par på den siste). Avsatt tid 75 min. Ta med kompass og emitbrikke!

Den andre økten er et mor-o-løp med start fra den lille kunstgressbanen mellom skolene. Dette blir første økt for 16-åringene. Løpet vil foregå i skoleområdet og i sentrum. Vis hensyn til trafikk, hverandre og ikke minst andre mennesker som er ute og går ☺. Ta med løperbrikke og kompass. Joggesko er best egnet, piggsko og knottpigg er forbudt. Det er ingen tidtaking, men fellesstart og førstemann i mål. Emitbrikke må medbringes for å kunne kontrollere riktig fangst av poster. Vi kan love overraskelser og forvirring underveis, og oppdraget er rett og slett å ta alle poster, med riktig kode, i riktig rekkefølge. Det vanker en liten premie til førstemann i hver klasse som klarer det.

Ledere velger når de følger oppover til Haverslia skistadion og bidrar med veiledning og prøver økter selv.

Tynset Idrettsforening

Besøksadr.: Tynsethallen
Postadr.: Ramm Østgaardsgt.8, 2500 Tynset
e-post: pos@tynsetidrett.no

Telefon: 62 48 08 80
Fax: 62 48 18 40
Org.nr. TIF: NO970371494
www.tynsetidrett.no

Generalsponsor
Tynset IF





TIDSSKJEMA TRENINGSDAG TIRSDAG

Gruppe 1-6 * 14-åringene

ØKT 1

Oddetallsgruppene går rett på PRE-O ved ankomst Haverslia skistadion. Går på o-treningene etterpå.

Partallsgruppene starter på de o-tekniske treningene, og avslutter med PRE-O. Det er viktig at trenerne her passer på starttiden på PRE-O.

O-TRENING – 3 stasjoner med ulike treninger. Hver stasjon har flere vanskelighetsgrader. 75 min er satt av. Da er utøverne tilbake på skolen etter ca. 2 t.

	Avmarsj fra kunstgressbanen arena sprint	HAVERSLIA SKISTADION			
Gruppe 1	08:30	08:50	PRE-O	09:10	TRENING
Gruppe 2	08:40	09:00	TRENING	10:15	PRE-O
Gruppe 3	08:50	09:10	PRE-O	09:30	TRENING
Gruppe 4	09:00	09:20	TRENING	10:35	PRE-O
Gruppe 5	09:10	09:30	PRE-O	09:50	TRENING
Gruppe 6	09:20	09:40	TRENING	10:55	PRE-O

Den siste 14-årsgruppen avslutter på skistadion ca. 11.15.

ØKT 2 MOR-O-LØP

Møt opp ferdig oppvarmet på den lille kunstgressbanen ved barneskolen 10 minutter før start. Oppvarming skjer på kunstgressbanene.

Vanlig sprint-o-tøy, o-sko/joggesko, kompass og løperbrikke. Piggsko og knottpigg er forbudt.

Gutter 14 år – fellesstart kl. 14.30.

Jenter 14 år – fellesstart kl. 14.45

Tynset Idrettsforening

Besøksadr.: Tynsethallen
Postadr.: Ramm Østgaardsgt.8, 2500 Tynset
e-post: pos@tynsetidrett.no

Telefon: 62 48 08 80
Fax: 62 48 18 40
Org.nr. TIF: NO970371494
www.tynsetidrett.no

Generalsponsor
Tynset IF





Gruppe 7-12 * 15-åringene

ØKT 1

Gruppe 7 går rett på PRE-O ved ankomst Haverslia skistadion.

Gruppe 8-12 starter på de o-tekniske treningene, og avslutter med PRE-O. Det er viktig at trenerne her passer på starttiden på PRE-O.

O-TRENING – 3 stasjoner med ulike treninger. Hver stasjon har flere vanskelighetsgrader. 75 min er satt av. Da er utøverne tilbake på skolen etter litt over 2 t.

	Avmarsj fra kunstgressbanen ved arena sprint	HAVERSLIA SKISTADION			
Gruppe 7	09:30	09:50	PRE-O	10:10	TRENING
Gruppe 8	09:40	10:00	TRENING	11:15	PRE-O
Gruppe 9	09:55	10:15	TRENING	11:30	PRE-O
Gruppe 10	10:10	10:30	TRENING	11:45	PRE-O
Gruppe 11	10:25	10:45	TRENING	12:00	PRE-O
Gruppe 12	10:40	11:00	TRENING	12:15	PRE-O

Siste 15-årsgruppe avslutter på skistadion ca. 12.35.

ØKT 2 MOR-O-LØP

Møt opp ferdig oppvarmet på den lille kunstgressbanen ved barneskolen 10 minutter før start.

Oppvarming skjer på kunstgressbanene.

Vanlig sprint-o-tøy, o-sko/joggesko, kompass og EMIT- løperbrikke. Piggsko og knottpigg er forbudt.

Gutter 15 år – fellesstart kl. 15.30.

Jenter 15 år – fellesstart kl. 15.45.



Gruppe 13-20 * 16-åringene

ØKT 1 MOR-O-LØP

Møt opp ferdig oppvarmet på den lille kunstgressbanen ved barneskolen 10 minutter før start.

Oppvarming skjer på kunstgressbanene.

Vanlig sprint-o-tøy, o-sko/joggesko, kompass og EMIT-løperbrikke. Piggsko og knottpigg er forbudt.

Gutter 16 år – fellesstart kl. 10.00.

Jenter 16 år – fellesstart kl. 10.15

ØKT 2

Oddetallsgruppene går rett på PRE-O ved ankomst Haverslia skistadion. De går rett på treningene etterpå.

Partallsgruppene starter på de o-tekniske treningene, og avslutter med PRE-O. Det er viktig at trenerne her passer på starttiden på PRE-O.

O-TRENING – 3 stasjoner med ulike treninger. Hver stasjon har flere vanskelighetsgrader. 75 min er satt av. Da er utøverne tilbake på skolen etter litt over 2 t.

	Avmarsj fra kunstgressbanen ved arena sprint.	HAVERSLIA SKISTADION			
Gruppe 13	12:50	13:10	PRE-O	13:30	TRENING
Gruppe 14	13:00	13:20	TRENING	14:35	PRE-O
Gruppe 15	13:10	13:30	PRE-O	13:50	TRENING
Gruppe 16	13:20	13:40	TRENING	14:55	PRE-O
Gruppe 17	13:30	13:50	PRE-O	14:10	TRENING
Gruppe 18	13:40	14:00	TRENING	15:15	PRE-O
Gruppe 19	13:50	14:10	PRE-O	14:30	TRENING
Gruppe 20	14:00	14:20	TRENING	15:35	PRE-O

Den siste 16-årsgruppen avslutter på skistadion ca. 15:55.

MOR-O-LØP LEDERE

Møt opp ferdig oppvarmet på den lille kunstgressbanen ved barneskolen 10 minutter før start. Oppvarming skjer på kunstgressbanene. Vanlig o-tøy, o-sko/joggesko, kompass og EMIT- løperbrikke. Knottpigg og piggsko er forbudt. Fellesstart 16.00.

Tynset Idrettsforening

Besøksadr.: Tynsethallen

Postadr.: Ramm Østgaardsgt.8, 2500 Tynset

e-post: pos@tynsetidrett.no

Telefon: 62 48 08 80

Fax: 62 48 18 40

Org.nr. TIF: NO970371494

www.tynsetidrett.no

Generalsponsor
Tynset IF





Sponsorer Tynset idrettsforening, orienteringsgruppa: |

Cubus

**Tynset
OPTISKE**
Parkveien 1 - 2500 Tynset
Tlf. 62 48 19 77
www.tynset-optiske.no

**REMA
1000**

Tynset Idrettsforening
Besøksadr.: Tynsethallen
Postadr.: Ramm Østgaardsgt.8, 2500 Tynset
e-post: pos@tynsetidrett.no

Telefon: 62 48 08 80
Fax: 62 48 18 40
Org.nr. TIF: NO970371494
www.tynsetidrett.no

Generalsponsor
Tynset IF

**TOLGA
OS SPARE
BANK**

**SpareBank 1
ØSTLANDET**

**ALVDAL-TYNSET
SPORT**



Arrangementssponsorer:



HEDMARK
FYLKESKOMMUNE



Tynset
kommune



REVISORKONSULT
TYNSET RAMM ØSTL



ALVDAL-TYNSET
SPORT



Møller Bil



Sponsorer Norges Orienteringsforbund:



noname

Tynset Idrettsforening

Besøksadr.: Tynsethallen
Postadr.: Ramm Østgaardsgt.8, 2500 Tynset
e-post: pos@tynsetidrett.no

Telefon: 62 48 08 80
Fax: 62 48 18 40
Org.nr. TIF: NO970371494
www.tynsetidrett.no

Generalsponsor
Tynset IF



ALVDAL-TYNSET
SPORT