

PM Treningsdag

O-landsleir

8. august 2023



Versjon 1

Oppdatert: 19.07.2023



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



TRENINGSDAG

På treningsdagen vil det være et treningstilbud bestående av ulike sprintøkter for å trene på sprintteknikk. Dette vil foregå ved at de ulike treningsgruppene besøker fire ulike stasjoner med forskjellige sprintløyper. I løpet av dagen vil det bli en lengre lunsjpause der det blir servert litt mat. Utøverne må også smøre matpakke ved frokosten, da det kan være litt lenge å vente på lunsj for noen grupper og lenge til middagen for andre.

GRUPPER

På treningsdagen blir alle deltakerne på O-landsleiren delt i aldersbestemte grupper. Disse gruppene blir ledet/veiledet av en ung trener gjennom hele dagen. Gruppeinndelingen er publisert på [Eventor](#).

ARENA OG PUBLIKUMSOMRÅDE

ARENA

Treningsdagen vil være på [Gløshaugen](#) (NTNU). Områdene rundt universitet vil være et godt utgangspunkt for sprinttrening og utøverne vil få prøvd seg på flere ulike tekniske og fysisk krevende momenter.

På arenaen møtes deltakeren av arenaverter og her vil det være mulig å sette fra seg bagasje før avgang til første stasjon. Arenaen er bemannet hele dagen og holder oppsyn med bagasjen og svarer på spørsmål.

PUBLIKUM

Kretsledere er velkommen til å møte opp på arenaen og ved fint vær kan det forventes at det møter opp folk som vil nyte solen i Høgskoleparken.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



TRANSPORT

TIL ARENA

Transport til arenaen på Gløshaugen vil foregå med buss. Alle samles gruppevis på Byåsen VGS med sin unge trener og derfra går de samlet omtrent 200 meter til bussholdeplassen Hallset. Bussturen med linje 3 til holdeplassen Høgskoleringen tar omtrent 20 minutter. På høyre side i bussens kjøreretning er arenaen. De unge trenerne har ansvaret for at alle kommer av bussen på riktig holdeplass.

Det vil bli annonsert og satt opp oppmøtetidspunkt for de ulike gruppene på Byåsen VGS før de går til bussen. Informasjonen vil publiseres i Eventor i god tid før treningsdagen.

FRA ARENA

Når gruppen er ferdig med alle sprintøvelsene går gruppen tilbake til arenaen og henter bagasjen, går samlet til samme bussholdeplassen Høgskoleringen og tar metrobussen, linje 3, tilbake til Byåsen VGS. Bussen går hvert 15 minutt og tar 20 minutter.

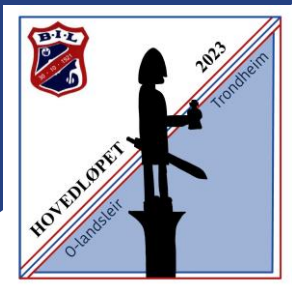
ARENASKISSE

[SE HER](#)

TRENINGENE

De unge trenerne leder sin gruppe til de ulike stasjonene og til og fra lunsj.

KART



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



Det blir delt ut én kartpose til hver deltaker ved ankomst til arenaen på Gløshaugen. Denne skal følge deltakeren hele dagen og benyttes på hver sprintøkt. Deltakerne får kart til treningsøkten delt ut på hver stasjon og kartet skal leveres tilbake før gruppen går videre til neste stasjon.

LØYPER

På de ulike stasjonene vil utøverne få prøvd seg på ulike sprint-tekniske momenter. Det er kun én vanskelighetsgrad, og det er lagt opp til at løypene skal være mulig å gjennomføre uavhengig teknisk forkunnskap. De unge trenerne og stasjonsvertene kan bistå om noen trenger det.

ANTREKK

Det anbefales treningsklær som passer til været og joggesko/o-sko uten pigger. Alle skal ta med klesskift slik at det er mulig å ta på tørre eller varme klær ved behov.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



DIVERSE

TOALETTER

Det vil være toaletter tilgjengelig hele dagen i Idrettsbygget, som ligger nært arenaen, og i Kjelhuset der det også er lunsjpause.

SANITET

Saniteten er på arenaen og denne er bemannet hele dagen med et førstehjelpsskrin.

MILJØ OG FERDSEL

Vi minner om at det praktiseres sporløs ferdsel både i skogen og på arenaen. Det finnes søppelsekker på arenaen. Det er utøverens ansvar å ta med seg søppel fra 63° Nord. Ta gjerne med søppel om det ligger ute i naturen.

DRIKKE

Hvis det blir varmt vær, er det viktig å få i seg nok vann i løpet av dagen. Det vil være mulighet for å fylle på vann i Idrettsbygget ved arenaen og i Kjelhuset der det er toaletter og lunsjservering.

PAKKELISTE

Pakkeliste til aktivitetdagen:

- Joggesko/O-sko med gummi-dobber tilsprinttrening
- Klæskifte
- Kompass og EmiTag
- Matpakke og drikkeflaske



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



LØPSLEDELSE

	Navn	E-post	Telefon
Løpsleder	Jenny Persson	jpersson82@gmail.com	473 71 132
Ass. Løpsleder	Erlend Aune	aune150@gmail.com	400 60 634
Leder Camp Unge Trenere	Sigrid Vehus Skjerve	sigrid.skjerve@ntebb.no	
Kontrollør	Lene S. Kinneberg	lene.kinneberg@orientering.no	932 647 56



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



SPONSORER



REMA 1000



Grilstad



Måsøval



SinkabergHansen





Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



SPONSORER NOF

SKODA

noname

SAMARBEIDSPARTNERE



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte



DronningMaudsMinne
HÖGSKOLE FOR BARNEHAGELÄRERUTDANNING

DOVRE
ENTREPRENÖR AS