



IDRETTSLAGET
TYRVDING

Team Langrenn
Asker & Bærum

Sommertrening for **Kondis-ungdom**

Langrenn ♪ Orientering ♪ Friidrett

I samarbeid mellom Langrenn Asker og Bærum og Tyrving friidrett og orientering drar vi i gang fellestreninger for å bygge et stort og godt treningsmiljø på tvers av idretter og klubber i sommer halvåret.

Trening omfatter aldersgruppene 00-95

Første trening-tirsdag 10 april

Tirsdager fra Tanum Kirke* kl. 18.30

Variert utholdenhetstrening i skog og mark og noe kart

*Oppmøte sted vil endres for å variere opplegget utover våren

Fredager på Nadderud stadion kl. 18.00

Spent-hurtighet og løpsteknik

Felles konkurranser gjennom sommeren

Kontakt personer: Hovedansvarlig Dag Helland-Hansen

Langrenn Ingerlise W. Jenssen - friidrett Einar Drabløs, Orientering Arne Tiltnes

Spørsmål rettes til daghellandhansen@gmail.com

Trening

2 ganger i uka organiseres i sommer halvåret av friidrett og orientering. På høsten (fra oktober av) organiseres i regi av Langrenn Asker og Bærum en felles langtur.

Tirsdager kl. 18.30 fra Tanum (sted vil endres utover i sesongen)

Fokus på varierte og artige løpeturer med tempo fra rolig oppvarming, raske langturer til naturlig intervall / lang intervaller i skog og mark med innslag av enkle o-momenter og enkelte ganger sykkel for å bringe løperne til nye steder

Fredager kl 18.00 fra Nadderud

Fokus på løpsteknikk, styrke og spenst

Ytterligere trening

- Utøvere som ønsker mere friidretts løping kan i tillegg stille på mellomdistanse trening på onsdager
- Utøvere som ønsker mere orientering kan i tillegg stille på o-tekniske økter på torsdager
- Utøvere som ønsker å delta på langrenn trening må gjøre dette i regi av en lokal langrennsklubb.

Første trening

Tirsdag 10.4 fra Tanum Kirke kl. 18.30 - Intro, registrering og Langkjøring ca 1t

Ansvarlig Dag Helland-Hansen og Ingerlise W. Jenssen

Årsgrupper

Treningen blir i utgangspunktet for aldergruppene 00-95

Gruppene deles etter alder 00-99 og 98-95 og evne ved behov eller ønske

Gruppene har trening fra samme sted og tid med samme opplegg.

Hovedansvarlig:

Dag Helland-Hansen - daghellandhansen@gmail.com

Aldersgruppen 98-95:

Oppmann Dag Helland-Hansen

Trenere Ingerlise W. Jenssen og Matias Lavik m.fl.

+foreldretrenere etter behov

Aldergruppen 00-99:

Oppmann Frode Kamsvåg (Holmen, Tyrving orientering)

Trenere vil opplyses om senere

Påmelding og treningsavgift

Påmelding ved oppmøte, men gjerne en indikasjon om deltagelse på daghellandhansen@gmail.com

De 2 fellestreningene kan alle utøvere stille opp på uten å betale innmeldings eller treningsavgift til Tyrving.

De av utøverne som ønsker å delta mere aktivt i en eller flere av idrettene, hvilket betyr at denne deltar på flere treninger samt friidrett eller o-løp som organiseres av andre enn Tyrving eller lokal langrennklubb, forventes at melder seg inn, betaler treningsavgift og løper for Tyrving.

Konkurranser

- 22.4 Tyrvingstafetten (langrenns klubber med egne lag)
 - 24.4 Oslo City Cup-3 (sprint o-løp) som fellestrening, Blindern
 - 3.5 Baneløp på Nadderud
 - 4.5 Tio-mila / Råskinnet
 - 12.5 Holmenkollstafetten
 - 23.5 Fornebuløpet
 - 29.5 KM terrengløp er fellestrening
 - 30.5 Jardartrollet-Tanum Skole
 - 2.6 Fossum sprinten (Sprint-orientering)
 - 6.6 Jardartrollet-Tanum Skole
 - 9.6 Opp Kantebakk-Jutul
 - 13.6 Jardartrollet-Tanum Skole
 - 15-17.6 Tyrvinglekene – 6/800m-15/2000
 - 22.8 Jardartrollet-Tanum Skole
 - 1.9 Ivar O-løpet Tyrving- Holmenkollen
 - 5.9 Jardartrollet-Tanum Skole
 - 15.9 Ungdomsbirken løp
 - 29.9 NM terrengløp – Ås
 - 29.9 Oslo's Bratteste
 - 13.10 Blodslitet (langdistanse o-løp)
 - 27-28.10 Smålandskavlen (sesongavslutning)
- Utøvere som driver med en spesialidrett skal prioritere denne ved konflikter men det er et ønske at utøverne prøver ut andre idrett når det passer både som en del av det sosiale, kjenne til idretten til sine treningskamerater og som konkurranseimpuls. Langrensløpere kan se på alle disse konkurransene som sommer-krydder i tillegg til annet de deltar i.

Terminlister

- **Orientering**
- <http://www.tyrving.idrett.no/calendar/month.php?user=Orientering&year=2012&month=04>
- **Frøidrett**
- <http://tyrving.idrett.no/10/f/terminlister>