

Tøff i terreng - Tøff i hodet om Trening i Tyrving Orientering

Sommerhalvårets aktivitetsplan for Ungdomsgruppa i Tyrving (O-Ung) omfatter

- o **trening TIRSDager** - fokus: utvikle løpskapasiteten
- o **trening TORSdager** - fokus: utvikle o-teknikken fra C- til A-nivå
- o **delta på O-løp i helgene** - fokus: mestre konkurranseløyper

I tillegg er det enkelt samlinger i regi av Tyrving og/eller o-kretsen (AOOK).

Tyrvings treninger er et tilbud for alle, også våre VIP : Very Interested Parents.

VIP'er er viktige (!) for å tilrettelegge, motivere, veilede, trøste, betale og transportere. Men - det er ingen grunn til å droppe trening eller O-løp fordi om VIP'en er opptatt med annet. Vi låner gjerne med oss "enslige unge", for eksempel til O-løp i helgene.

- o Ta kontakt med noen i Sportslig utvalg hvis du trenger transport !

Sportslig utvalg i Tyrving 2012 består av *Arne Tiltnes* (senior og junior elite, klubbtreninger m.m.), *Toril Wiig* (O-Ung), *Frode Kamsvåg* (O-Yngst), *Marianne Njåstein* (klubbtreninger) og *Jørgen Holmboe* (O-Yngst trening N > C).

- o O-Yngst har et trenerteam (*Trond Lund, Nora Skauen* m.fl.) med eget opplegg for instruksjon og trening av de yngste på N-nivå (8-12 år).
- o På klubbens torsdagstreninger vil *Jørgen Holmboe* følge opp løperne som er i overgangen fra O-Yngst til O-Ung (10-12 år).

Oppdatert info om våre aktiviteter (bl.a. tid & sted) er bare noen museklikk unna, på nettsidene til [Tyrving Orientering](#).

- o Se bl.a. ukens aktiviteter i [T-kalenderen](#) oppe i høyre marg, eller dra deg ned og klikk "Denne måned" for bedre oversikt.
- o Se menyen i venstre marg for mer info, bl.a. om [Terminlister](#) og Påmelding, [Samlinger](#), [Stafetter](#), osv.

For info og organisering av aktivitetene i O-gruppa bruker vi hovedsakelig e-post og nettsidene. Ungdomsgruppa har en egen e-post-gruppe "o-ung" for å nå de ungdommene som er på nett og/eller deres VIP.

En bønn til dere alle: Når vi "roper i skogen" vil vi ha svar (!) Gi rask respons på e-poster o.a.; om du skal være med, men også hvis du ikke kan/vil. Det gjør livet litt lettere for ledere og trenere, og det blir færre masete mæjler....

om Tirsdagene: TempOtrening

Tyrving legger opp fysisk trening etter Olympiatoppens modell for utholdenhetsidretter. På felles tempOtreninger (også om vinteren) prioriterer vi økter med høy intensitet, bl.a. for å holde treningsgruppen samlet. Spesielt innen O-Ung er det stor variasjon i "kondis", og økter for å bygge fysisk kapasitet prioriteres.

Ungdommer som ikke er stabile på A-nivå har som regel en moderat/lav fysisk belastning ved gjennomføring av O-løp og o-teknisk trening. Naturlig nok; pga o-teknisk usikkerhet blir det ofte mange stopp og lavere fart. Moderat/lav fart i skogsterreng fungerer bra som basistrening, men bør suppleres med 1-2 økter ukentlig med høyere intensitet - dvs hurtig distanse eller (kort)intervaller.

Tirsdager i sesongstarten (april-mai) velger vi å benytte oss av

- o [Oslo City Cup](#) (OCC) som hurtig distansetrening.

OCC er en litt spesiell variant av sprint-O-løp (ca 3 km). Med relativt enkel orientering og stor fart, dels fordi det går i lettøpt nærterreng, dels fordi det er lett å få "heng på" andre løpere. Samtidig som du kan holde høyere fart gir de litt o-teknisk utbytte (lese kart i fart) og trening på konkurranse-situasjonen. Og - vår erfaring er at ungdommene synes dette er stor morO! Du kan melde deg på OCC-løpene ved frammøte, men påmelding på forhånd er billigere...

Tirsdager i mai-juni og august-september legger vi opp til "kapasitetstrening":

- o intervalltrening, gjerne supplert med noe o-teknisk trening, eller
- o hurtig distansetrening i terreng, i form av vår testløype "over Grønland".

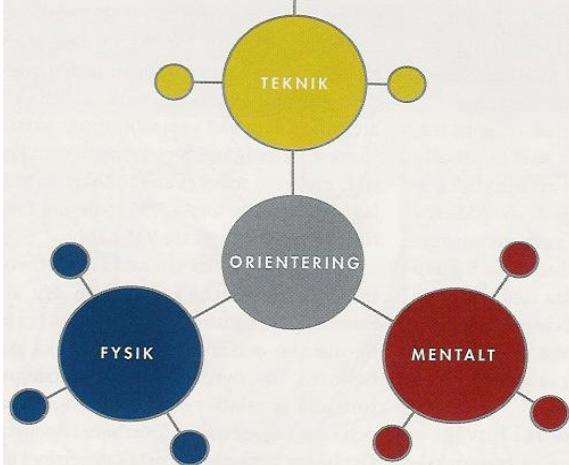
om Torsdagene: O-teknisk trening

Torsdager har vi fokus på å utvikle kart- og terrengforståelsen, slik at ungdommene kan mestre gradvis vanskeligere o-løyper.

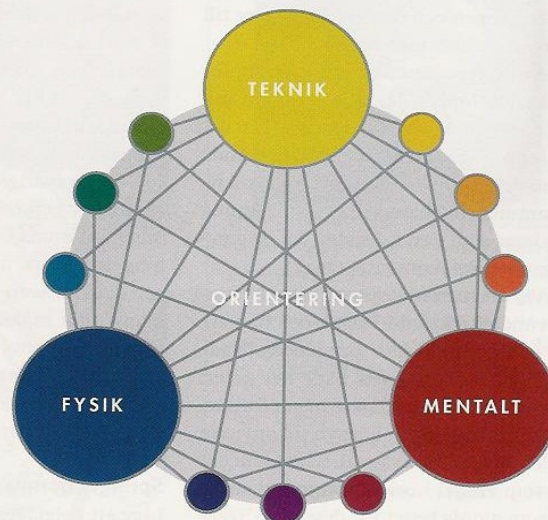
Torsdagene er fellestrening for hele Tyrving, med ulike treningstilbud tilpasset alle nivåer fra C opp til A og Elite. Fellestreninger fordi det er viktig for lagbygging og sosial tilhørighet å være mange, og for at vi skal kunne lære av hverandre (og for å lette arbeidet for de som (sam)ordner treningsopplegget).

Hver trening vil ha et hovedtema, en teknisk ferdighet å trene spesielt på ("arbeidsoppgave" som Eliten kaller det). Hva som er "Dagens tekst" får du info om ved oppmøte.

Mattias Karlsson, Skogssport 1/2008:
"Att göra allt samtidigt är kärnan i orientering – träna då på det!"



Så här kan det vara att se orientering som tre huvuddelar där varje del kan bryts ut och tränas var för sig.



Det här är mitt sätt att se orientering där delarna är beroende av varandra och bör tränas samtidigt.

I tillegg er det viktig å trene helheten i o-teknisk problemløsning (se figur)

Og husk - treningsutbyttet bestemmes i stor grad av hvor konsentrert og fokusert du klarer å være mens du holder på.

For O-Ung'er er o-teknikken den begrensende faktor, og vi anbefaler å delta på flest mulig o-tekniske treninger og O-løp. For å høste erfaring og for å automatisere grunnleggende o-teknikk. Og torsdags-treningene kan med fordel brukes til å prøve seg på utfordringer som er litt vanskeligere enn nivået i O-løpene, særlig om høsten - som preparering for aldersopprykk til nytt nivå.

Vi anbefaler også Flaggspretten o.a. turO-opplegg for egentrening !

om O-løp

Deltakelse på O-løp er viktig! Først og fremst fordi det er utfordrende og morO. Men også fordi konkurranser er den beste treningen for videre utvikling. Du får testet om du klarer å konsentrere deg og om du mestrer o-teknikken, du høster erfaring fra andre terreng enn Bærums "hjemmebaner", og får prøve ulike konkurranseformer.

o Bl.a. stafetter:

Stafetter er noe av det artigste vi er med på, ekstra spennende og godt for både lagbygging og personlig utvikling. Stressnivået er nok litt høyere, men løypene (for ungdom) som regel litt enklere enn i individuelle løp.

Tyrving O-Ung ønsker å ha med flest mulig ungdommer på stafettlag. Der alle skal være trygge på at det er godt nok å gjøre så godt man kan. Resultatet blir som det blir; vi gleder oss ekstra når ungdommene lykkes, men aksepterer at det er lett å bomme seg bort....

På O-løp er det klasse- og løypetilbud på alle ferdighetsnivåer (også for VIP ☺). Så snart de føler seg trygge anbefaler vi at ungdommene prøver utfordringene i de ordinære aldersklassene. "Aller anfang ist schwer", men det er viktig å strekke seg for å klare utviklingen fra N- til A-nivå mens de vokser fra 10 til 16 år.

O-forbundets "[Utviklingstrappen](#)" gir info om alle stegene fra nybegynner til elite; O-Ung jobber med trinn 2 og 3. Og i denne [NOF-brosjyren](#) kan du lese mer om forventninger og løypelegging på ulike nivåer.

Hvis løypelegger har gjort jobben sin har de ordinære aldersklassene disse nivåene:

10-12: C-nivå / 13-14: B-nivå / 15-16: A-nivå

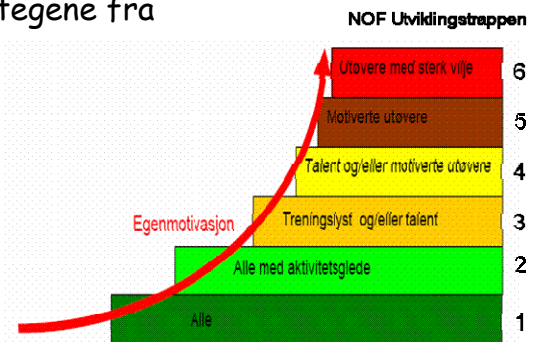
Men det finnes også enklere klasser/ løyper å begynne med:
10-12N / 13-16N / 13-16C (som regel samme løype som ordinær 10-12 klasse)

På Tyrving-nettet kan du lese om [PÅmelding](#) til O-løp, som skjer via o-idrettens sentrale datasystem [Eventor](#). Påmelding innenfor ordinær frist er billigst.

! Tyrving dekker 50% av startavgift for O-Ung på de fleste løp.

! Ta kontakt med Arne Tiltnes hvis du trenger mer info eller "brukerstøtte".

For å delta på O-løp (og en del treningsløp) må du ha en **Emit løper-brikke**, et personlig, elektronisk stemplingskort. Vi har noen til utlån i en prøveperiode, ellers kan de kjøpes via [Idrettsbutikken.no](#).



om Samlinger og klubbture

Tyrving Orientering har gjennom året flere klubbsamlinger, der fokus er på trening og/eller konkurranser i annerledes terreng, og - ikke minst - sosialt samvær og lagbygging. I tillegg arrangerer o-kretsen (AOOK) samlinger for hhv. Ungdom og Junior, der du blir kjent med andre unge (som du møter igjen på løp).

Tyrving arrangerer også fellesturer for å delta i de største internasjonale stafettene. For O-Ung er det særlig helgeturene til legendariske 10MILA (i april/mai) og breddestafetten 25manna (medio oktober) som lokker.

Tyrving vil gi deg et treningstilbud så *du kan bli så god som du selv vil*
Trenerne våre kan fortelle deg hva slags trening som virker
Men - *du må gjøre jobben selv*