

# Velkommen til ny O-sesong!!

## Tyrving O-ung:

- Jenter og gutter
- 13-16 år
- Juniorløpere
- Noen videregående rekrutter



# Hvem trekker i trådene?

- Arne T – elitesjef / sportslig overhode
- Marianne N – ungdomstrener / koordinator
- GPS-prosjektet
- Koordinere hjelpetrenerne
  
- Jørgen Hb – trener for eldre rekrutt (D/H 10-12)
- Dag HH – koordinere tirsdagstreningene
- Toril W – ungdommens styrerepresentant

# Hva skal vi gjøre sammen?

- Ha det gøy!
- Trene oss glade!
- Løpe stafetter og andre løp
- Reise på turer
- Utvikle oss som O-løpere
  - O-teknikk
  - Løpeteknikk
  - Kapasitet



# Treninger

- Tirsdager – «kapasitetsdagen»
  - OCC / Treningsamarbeid / Testløp
- Torsdager – «O-teknikkdager»
- Felles klubbtrening
- O-ung – coaching fra Tet-løpere
- O-ung / Junior samarbeid med Asker
- Fredager – «løpeteknikkdager»
- Tilbud om å trene med friidrett på Nadderud
- Hurtighet, spenst og løpsteknikk (12+13 / 14-16)



# Tirsdags-trenings samarbeidet

«Skape et stort og godt kondisjonsmiljø sommer som vinter på tvers av idrettene»

- Et tillegg til spesial-idrett og ikke på bekostning av denne

Hva gir det oss?

- Rekruttere flere o-løpere
- O-løperne får et større treningsmiljø innen løping
- O-løpere blir bedre til å løpe



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

## Noen "spilleregler"

Kardemommeloven gjelder  
– med noen tillegg

Møte presis til trening  
Ferdig skiftet og klar til start seinest 10 min etter oppmøtetid  
Treningen starter med felles beskjeder – og kanskje felles oppvarming til o-start

Dagens treningstema: Lytte – gjennomføre – melde tilbake

Respons på henvendelser (pr. e-post / nett) – enten du skal være med eller ikke

# Hva skjer i nær fremtid?

- Treninger i terrenget starter opp
  - Arne presenterer utdrag fra aktivitetsplanen
- Følg med på Tyrving-kalenderen!
  - Treninger
  - Arrangement / påmeldinger
  - Nyheter generelt
- Meld deg inn i O-ung gruppe-email
  - Informasjon, oppdateringer og purringer..
- Facebook gruppe

# 10mila 4.-6. mai

- Laguttak 1.mai - sosialt på klubbhuset!
- Stafett-treninger bla. m/ Asker



# Kretssamling 13-16 åringer

Info om samlingen:

[http://www.orientering.no/krets/AOOK/Documents/2012\\_invitasjon\\_vårsamling\\_AOOK\\_13-16%202.pdf](http://www.orientering.no/krets/AOOK/Documents/2012_invitasjon_vårsamling_AOOK_13-16%202.pdf)

- Halden 13.-15. april
- Overnatting i seng (Fredriksten festning)
- Arrangør: Oppsal
  - Vi må ha med ledere (1 leder/6 ungdom)
- Påmelding innen 30.mars:
  - Via Eventor



# Lykke til!!

