

# Trenings- og aktivitetene/ løpene i nærområdet - 2011

versjon 06.04.2011

Følg med på hjemmeside; [www.sturla.no](http://www.sturla.no) da nyheter og spesielle invitasjoner vil bli lagt ut der

Husk påmeldingsfristene, minst en uke før – for større løp er påmeldingsfristen tidligere

Dato	Måned	Sted/ Arrangør/ Navn på løpet	O-tekn. trening	Treningsansvarlig
Tors 31	Mars	Trening; snøbart omr	Basisferdigheter; retningsløping, kartlesning	Tibor
2 – 3	April	Gøteborg 2 dagers		
Tors 7	April	Trening, 800 m, Aronsløypa	Basisferdigheter; retningsløping, kartlesning	Harald/ Tibor
9 -10	April	Treningsalternativer vurderes		(Bendit, Liatoppen)
Tirs 12	April	Natt stafett - Tyrinatta	Ringerike	
Tors 14	April	DCC	Røyken	
Fre 15	April	Natt-løp/ Larvik	Larvik og Sandefjord	Natt-løp
16 - 17	April	Vestfold 2 Dagers/ Larvik	Larvik og Sandefjord	
16	April	Påskeferie – start		
25	April	Påskeferie – slutt		
Ons27	April	Tr, Leirduebanen, Solbergelva	O-teknikk med fokus på 10-mila Fellesstart med gafling	Ingunn, Tibor, Helle Mat på Sturlahuset – 10 mila prat
Tors 28	April	DCC	Lierbygda	
30	April	<a href="#">10-mila/ 2-mila</a>		
1	Mai	<a href="#">10-mila/ 2-mila</a>		
Søn 1	Mai	Åpningsløp	Viul, Hensmoen, Øvre Eiker	
Tirs 3	Mai	Tr fra Kleiver–Vesledammen (merket fra Røyken sentr)	Tr løp og nybegynner løype	Røyken OL
Tors 5	Mai	DCC		Sturla; Harald, Nils Inge, Linda
7 -8	Mai			
Tirs 10	Mai	Tr fra Vestbygda skole Spikkestad (mrk fra Rv 23 Dags.)	Tr løp og nybegynner løype	Røyken O L
Tors 12	Mai	DCC	Uttaksløp for Unionsmatch	Konnerud
14 -15		Treningssamling i samarbeide med Lierbygda	Mossemarka – OK Moss	Overnatting Vestby Camping??
Tirs 17	Mai			
Tors 19	Mai	Nybegynner/ rekrutt treningsstart; Sturlahuset	Gjennnomgang av basisferdigheter;	Aud Ellen, Rune, Harald

			kompass, kart, karttegnstafett	
21-22	Mai	15-stafetten/ K. Valstads minneløp, Oppsal	22/5 - Uttaksløp for Unionsmatch	Ansvarlig Snorre
Tirs 24	Mai	Tr fra Transetåsen (mrk fra Bitehagen)	Tr løp og nybegynner løype	Røyken O L
Tors 26	Mai	Trening/ Rekrutter; Landfalltjern (start Steinkjerringa)	Karthusk	Kathinka, Kari, Nils Inge
28 – 29	Mai	NM sprint ( 28) og Grane 2 dagers (CC jr)	Grane, Arendal	NM sprint – Uttaksløp for Jr VM
29	Mai	Finnemarka vårløp	Viul, Finnemarka, Øvre Eiker	
Tirs 31	Mai	Tr fra Damtjern, Liertoppen	Kompass og linje Orientering	Lierbygda
Ons 1	Juni			
Tors 2	Juni	Eiker løpet		
4 - 5	Juni	Unions match på Konnerud		
Tirs 7	Juni	Trening – Sturla,Leirduebanen; lia over Solbergelva	samarb m Lierb og Røyken	Sturla, Lars henrik, Harald, Linda
Tors 9	Juni	Trening/ Rekrutter; Eggevollen (på vei inn til Eiksetra)	Kompass/ orientere kartet/ skråli	Sturla, Aud Ellen, Magnhild, Snorre
11 – 13	Juni	Pinseløp, Kongsberg	Kongsberg OL, Buskerud	
11-13	Juni	Pinseløp, Løten	Løten, Hamar OK	11 og 13; Uttaksløp for Jr VM
Tirs 14	Juni	Tr fra Kleiver-Vesledammen (merket fra Røyken sentr)	Tr løp og nybegynner løype	Røyken
Tors 16	Juni	Trening/ Rekrutter; Eggevollen (på vei til Eiksetra)	Intervall O-drag/ veivalgsalternativer	Lars Petter, Hilde, Tor Petter
18 - 19	Juni	Jukola, Virolathi, Finland - Jonsok-/ Ringeriksløpet		
Tirs 21	Juni	Tr; Kransekakestafett fra Damvann, Eiksetra vn	”famile”stafett (lag med ulik alder og ferdighet)	Lierbygda
24 – 26	Juni	Norsk O-Festival, Ås/ Nesodden	Ås – UMB, Måren	Ansvarlig Nils Inge
		Åpen trening i lia over Solbergelva/ Gladbakk	HL trening (Postene står ute)	Tibor forbereder
2 – 3	Juli	Vassfaret 2 dagers	Viul, Buvannet i Vassfaret	(Relevant HL trening)
7 - 10	Juli	Sørlandsgaloppen; Skien, Porsgrunn		
13 – 17	Juli	Kroatiske 5 dagers i Delnice	Kroatia	Nils Inge
30 – 31	Juli			
5-10	Aug.	Hovedløpet for yngre, Øystre Slidre (Beito) O-landsleiren	Øystre Slidre, Beitostølen	
13	Aug	Dagsamling kretsen, Gjerdrum – NM trening (20/8 ??)	Påmelding til kretsen	
14	Aug	KM mellom distanse (Eiksetra Vest)	Lierbygda	
Tirs 16	Aug	Trening- Sturla, Hagatjern Nord	samarb m Lierb og Røyken	Harald , Tibor

Tors 18	Aug	Trening/Rekrutter; Landfalltjern	Caps stafett	Astrid, Jens, Hanne
20 – 21	Aug.	Modum O-lag		
Tirs 23	aug	Røyken,	<b>Klubbmesterskap</b>	Røyken arr
Tors 25	Aug	Trening/ Rekrutter; Konnerudkollen	Karthuskstafett	Frida, Iver, Rune, Kristin
27 – 28	Aug.	Ringerike 2 dagers		Ringerike
Tirs 30	Aug	Tr fra Kraft/ Bømarka, Tranby	samarb m Lierb og Røyken	Lierbygda
Tors 2	Sept	Trening/ Nybegynnere; Landfalltjern	Kurve-O	Lars Petter, Astrid, Jens, Tor Petter
3 - 4	Sept	KM helg , Spiralen	IF Sturla	
Tirs 6	Sept	Ulverudleet, Spikkestad	Tr løp og nybegynner løype	Røyken
Tors 9	Sept	Trening; Spiralen	Korridorløping/ kartlesning	Sturla, Magnhild, Aud Ellen, Snorre
8-11	Sept	NM uka; Lang 9, mellom 10, stafett 11, Romeriksåsen		Raumar, Akershus
Tirs 13	Sept.	Tr fra Kraft/ Bømarka	Trening nattløp	Lierbygda
Tors 15	Sept	Trening; Eiksetra	Korridorløping/ Kartlesing	Lars Henrik, Linda, Harald
17 - 18	Sept	Fjelltur??	Familiesamling (Haukeli, Norefjell?)	
Tirs 20	Sept	Sturlanatta	Nattløp	IF Sturla
24 - 25	Sept	NM stafett jr og CC 13		Sollie gård, Asker
Tors 29	Sept	Trening; Spiralen	Caps-stafett	Kathinka , Kari, Nils Inge
3	Okt	Høstferie – start		
9	Okt	Høstferie – slutt		
15	Okt.	NM ultra lang - Blodslitet	Fredrikstad SK, Østfold	
22	Okt	Sesongavslutning med konkurranser for hele familien løp mm.	<b>Alternativt 16 okt. eller 8 9??</b>	
6	Nov	Frostsprinten, Røyken		
12	Nov	Fest for de voksne.	Klubbhuset, Neperudjordet	

\*) Planlegges av ungdommene. Ansvarlig  
DCC = sprintløp Drammen City Cup

## Læresetninger for 2011 sesongen

Nybegynnere under 10 år – foreldre skal være med

Fokus også på O-teknisk trening for foreldre

Legge inn ferdighetsforventninger fra NOF's utviklingstrapp.

Løpsteknisk trening med brikker.

Fri-idretts treninger

Undervanns-O

## O-tekniske treninger

*Varighet på treningene; ca 30 minutter fokusert og intensiv trening.*

*Hver arrangør må prøve å tenke på hva og hvordan ønsker ungdommer og nybegynnere å trene- det skal være gøy å trene. Kvalitet for den som skal trene.*

. I tillegg kommer oppvarming og stafetter etterpå.

- Karthusk
- Puslespill o-løp/ løper i stjerne utfra ett startsted (2 firkanter med starten på den ene og posten på den andre)
- Stjerne-O
  - sette ut og flytte poster
  - en manns-stafett
- Løpe etter en tekst/ O-historie
- Post-plukk/ fin orientering
- Foto-O; mens en følger en linje på kartet skal en finne "posten" som er avbildet
- Karttegn trening (også innendørs)
- Postbeskrivelses trening (også innendørs)
- Grov orientering på kart/ med kompass

## Stafetter på slutten av treningen:

- Karthusk; (mange varianter)
- Starte og løpe til 1 post hvor det henger kartoppslag med post 2, huske posten, løpe tilbake, tegne inn 2. posten, nestemann løper til 2 posten, husker 3 posten, tegner inn til 1mann osv..
- Caps-stafett
- Stafett på korte løype (4 poster, 300m på målestokk 1: 2500)
- Kart-tegnstafett

Ref til linker for treningstips:

[www.orientering.no](http://www.orientering.no)

[www.sturla.no](http://www.sturla.no)

**Individuell veiledning.**

Gi personlige arbeidsoppgaver før trening, etter trening og før og etter O-løp.

Drille basis regler for O-teknikk

Målsetninger