Træningsplan efterår-vinter 2009

Træningen finder sted på tirsdage, og start er kl. 18.00, på startstedet. Postindsamling finder sted fra kl. 19.00, hvorfor man på det tidspunkt skal bevæge sig tilbage til start/mål-området.
For alle momenter vil der være fire sværhedsgrader: 1. Svær, lang (5-6 km) 2. Svær, kort (3-4 km) 3. Mellemsvær (3-4 km) 4. Let (3 km). Der vil være særlig introduktion til Børn & Unge og til voksne begyndere. Endvidere vil alle kunne se introduktion på www.okr.dk op til træningsdagen. Det er banelæggerens ansvar at sende kort med poster til postudsættere og postindsamlere. Det er også banelæggeren der skriver et oplæg om dagens træning, og sørger for det kommer på hjemmesiden. Man må også gerne lave reklame for træningen på okr-mail-listen. Børn & Unge kan låne pandelamper til natløbstræning. Andre skal sørge for dette.

Dato	Moment	Skov	Banelægger	Ungdoms-instruktør	Postudsætning	Postindsamling	Andet
11/8	O-intervaller	Boserup	Janne	Trine	1. Ane Veierskov	1. Claus Sihm	
18/8							Roskilde tre-dages
25/8							Roskilde tre-dages
1/9	Stjernebane m. fællestart	Boserup	Tobias	Birgitte Runa (mini)	1. Amalie Tripax	1. Alice Bertelsen	Fællesspisning
8/9	Mangepostløb / linjeorientering	Ny Tolstrup	Christian Grønberg	Trine	1. Kim Baunehøj 2. Steen Baunehøj	1. Kent Pihl 2. Gitte Tripax	
15/9	Kort/lang	Boserup	Michael K	Birgitte Runa (mini)	1. Jan Frederiksen	1. Finn Petersen	Fællesspisning
22/9	Alm. bane	Ny Tolstrup	Hvalsø OK	Jan	-	-	
29/9	Retrospektiv orientering	Boserup	Martin LK	Birgitte Runa (mini)	1. Henrik Skovmark	1. Hanne Møller	Fællesspisning
6/10	OrienteringsGolf	Ny Tolstrup, passende sted	Tobias	Trine	1. Lars Vindegaard 2. Christian Grønberg	1. Anders 2. Tobias	
13/10							EFTERÅRSFERIE
20/10	Sprintstafet	Byløbstræning	Per Tripax	Trine	1. Martin Laage	1. Ole Svendsen	Fællesspisning
27/10	Start-op natløb (intro)	Boserup	Anders	Runa	1. Andreas Boesen	1. Inge Jørgensen	
3/11							Byløb (tilmelding)
10/11	Sprintrunder	Nordpilen	Michael K	Birgitte	1. John Blaase	1. Henrik Torp	Fællesspisning
17/11	Fællesstart	Boserup	Tobias	Runa	1. Lars Olsen	1. Kirsten Juda	
24/11	Mangepostsprint	Nordpilen	Martin LK	Trine	1. Martin Østberg	1. Lars Nøhr	Fællesspisning
1/12							Byløb (tilmelding)
8/12	LangKort	Boserup	Kim	Birgitte	1. Per Tripax	1. Aksel Andersen	Fællesspisning
15/12	Julesurprice	Byløbstræning	Tobias/Michael K	Trine	1. Michael Leth Jess	1. Michael Andersen	Juleafslutning med knas
22/12							JULEFERIE
29/12							JULEFERIE