

Sæsonplan for Ungdomstræningen i Horsens OK 2009

Lilla = begyndere

Sort = avanceret begynder og kompetente løbere

Rød = SNAB arrangerer

Grøn = Park Tour (sprint)

Blå = Motionsløb

31-03-2009 Bygholm (Intro) (Intro)

07-04-2009 Stagsrode (Kurver 1) (Kortets farver og tegn)

14-04-2009 Bjerre (Kurver 2) (Kortets farver og tegn)

21-04-2009 Nørrestrand (Park Tour – DM Sprint 25/4)

28-04-2009 Vejle (SNAB)

05-05-2009 Juelsminde (Park Tour)

12-05-2009 Bygholm (Kompas 1) (At vende kortet rigtigt)

19-05-2009 Ølsted Kærskov (Kompas 2) (At vende kortet rigtigt)

26-05-2009 Hedensted (Park Tour)

02-06-2009 Rold (Postdefinitioner) (Ledelinjer)

09-06-2009 Hovedgård (Park Tour)

16-06-2009 Grund (Ledelinjer 1) (Ledelinjer)

23-06-2009 Ussinggård (Ledelinjer 2) (Opsamling)

11-08-2009 Barrit (Strækplanlægning 1) (Kortets farver og tegn)

18-08-2009 Nim (Strækplanlægning 2) (At vende kortet rigtigt)

25-08-2009 Beringsstafetten

01-09-2009 Vejle (SNAB)

08-09-2009 Bjerre (Stafet-træning - DM-Stafet + Lang) (At vende kortet rigtigt)

15-09-2009 Hansted (Opsamling 1) (Ledelinjer)

22-09-2009 Skanderborg Dyrehave (Opsamling 2) (Ledelinjer)

29-09-2009 Nørrestrand (O-biathlon)

06-10-2009 Bygholm (Natløb)

Baner og banelængder:

Niveau 1: Begynder, ca. 2 og 4 km (Begynder / Let orientering)

Niveau 2: Avanceret begynder, ca. 3 og 5 km (Mellemsvær orientering)

Niveau 3: Kompetent-bane, ca. 4 og 6 km (Svær orientering)

Ikke alle banelængder vil være repræsenteret til hver træning

Med forbehold for ændringer

/ Kim Højmark