

# Voksentræning

Plan for foråret 2009

## Orienteringsklubben Roskilde

v. Michael Kreiberg og Tobias Frich

Vi mødes ved Nordpilen (Bjældevej 20) kl. 18 hver gang!

Træningen foregår om tirsdagen.

| Dato | Sted   | Indhold og opgavefordeling   | Andet   |
|------|--|--|---|
| 14/4 | Boserup<br>Marken i midten<br>Michael            | <b>Signaturer og postbeskrivelser</b><br><a href="#">Oplæg fælles</a><br>Signaturvandring<br><a href="#">Øvelse 1. Signaturforståelse</a><br><a href="#">Øvelse 2.b. Firkant-orientering</a><br>Intervalklippeøvelse | Ja 15-20 min<br>Ja 15-20 min<br>Ja<br>Ja<br>Sport-ident |
| 21/4 | Boserup<br>Toppen af<br>ministerbakken<br>Tobias | <b>Ledelinier</b><br><a href="#">Oplæg fælles</a><br><a href="#">Posttipskupon</a><br><a href="#">Linieorientering med fejlposter</a><br>Enkel bane, gerne stjerneløb  | Ja<br>Evt.<br>Ja<br>Ja<br>Sport-ident                   |
| 28/4 | Boserup<br>Marken i midten<br>Michael            | <b>Vejvalg og let kompas</b><br>Oplæg fælles<br>Afstikkere fra ledelinier<br><a href="#">Linieorientering</a><br><a href="#">Pointløb</a>  | Faste poster/selvudsatte                                |
| 5/5  | Boserup<br>Marken i midten<br>Tobias             | <b>Grovorientering/opfang</b><br>Oplæg fælles<br><a href="#">Øvelse: Trafiklys</a><br><a href="#">Øvelse: Duellen</a>  | Ja<br>Evt som stafet<br>Sport-ident                     |
| 12/5 | Boserup<br>Efterskolen<br>Michael                | <b>Sidste sikre udgangspunkt</b><br>Oplæg fælles<br>Zuneövelsen<br><a href="#">Sigte ved siden af</a>  | Ja<br>Ja<br>Sport-ident                                 |
| 19/5 | Nordpilen<br>Tobias                              | <b>Sprint</b><br>Oplæg fælles<br><a href="#">Forenkling i høj fart</a> , Sprint<br>Tørtræning, oplæg til kompas og<br>enkel højdekurveforståelse   | 2 baner<br>Sport-ident                                  |
| 26/5 | Boserup<br>Michael                               | <b>Kompaskurser</b><br>Oplæg fælles<br><a href="#">Kompassstjerne</a><br>Alm. O-bane, med brug af kompas   | Kompaskurser mellem ledelinier<br>Sport-ident           |
| 2/6  | Boserup<br>Tobias                                | <b>Konkurrencetræning</b><br>Oplæg fælles<br>O-bane  | <b>Afslutning</b><br>Med præmier<br>Sport-ident         |

Michael Kreiberg:  
[Michaelkreiberg@gmail.com](mailto:Michaelkreiberg@gmail.com) tlf: 60137522

Tobias Frich:  
[tfrich@gmail.com](mailto:tfrich@gmail.com) tlf: 61707732