

## Trænerne



Michael Kreiberg

Begge trænere har dyrket orientering i knap 10 år og bestået diverse leder- og trænerkurser. Har også interesse i adventuresport.



Tobias Frich

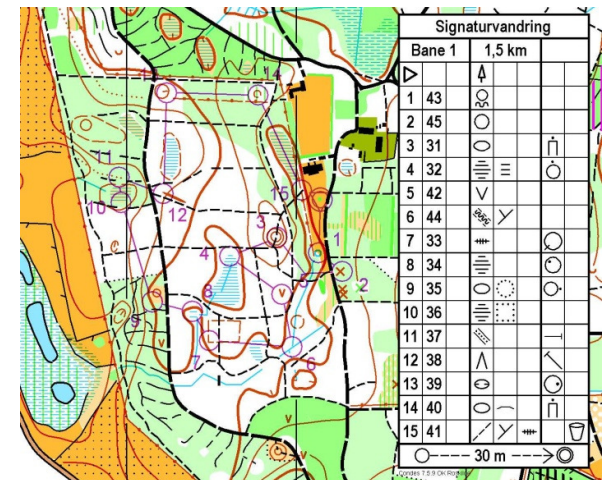


### - Mere end løb

Klubhus "Nordpilen"  
Bjældevej 20  
4000 Roskilde  
Tobias: 6170 7732  
tfrich@gmail.com  
Michael: 6013 7522  
michaelkreiberg@gmail.com

## Voksentræning

*Et tilbud til begyndere, der har mod på at lære orienteringsløb*



**Orienteringsklubben  
Roskilde**

## Voksentræning



### Træningen

Voksentræning er et tiltag, Orienteringsklubben Roskilde satte i gang i efteråret 2008 for at fastholde og optræne nye og fremtidige medlemmer. Tilbuddet er gratis.

Til at løfte opgaven har klubben ansat to unge trænere, der både har været på træner- og lederkurser.

Træningen er tilrettelagt efter det norske træningskoncept, ”Nivåstigen”. Når deltagerne har gennemgået forløbet, vil de være i stand til at løbe en mellemsvær bane til et rigtigt orienteringsstævne.

### Sæsonplan

- 14/4 – Signaturvandring
- 21/4 – Ledelinjer
- 28/4 – Vejvalg
- 5/5 – Grovorientering
- 12/5 – Sidste sikre udgangspunkt
- 19/5 – Sprintorientering
- 26/5 – Kompaskurser
- 2/6 – Konkurrencetræning
- 9/6 – Parkstafetten



### Træningsforløbet

Ikke nok med at deltagerne vil få lært den nødvendige teknik til at begå sig til et orienteringsstævne, de vil samtidig blive ført ind i den finurlige verden, som orienteringsløb er.

Træningen passer også godt med de øvrige aktiviteter i klubben, bl.a. den populære fællespisning.

Når man har gennemgået forløbet, vil man være parat til at deltage i klubbens øvrige aktiviteter f.eks. konkurrencer, gymnastik, styrketræning eller teknisk træning osv.

*Hvis du mener, at voksentræning kunne være noget for dig, er du velkommen til at kontakte trænerne ved at ringe eller skrive en mail.*

*På [www.okr.dk](http://www.okr.dk) kan du læse mere om træningen.*

*Du er selvfølgelig også velkommen til bare at møde op på tirsdag kl. 18 i klubhuset ”Nordpilen”.*