# Træningsplan Forår 2010

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. Der kan komme ændringer i programmet, følg derfor med på hjemmesiden.

| Dato | Moment | Skov | Banelægger | Postudsætning | Postindsamling | Andet |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2/3 | Byløb | Roskilde | Asger | | | Byløb (tilmelding! – se hjemmeside) |
| 9/3 | Korridor-o | Boserup | Michael Kreiberg | Faste poster | Faste poster | Fællesspisning |
| 16/3 | O-intervaller | Hyrdehøj | Kim Baunehøj | 1. Christian Grønberg<br>2. Lars Vindegaard | Alle giver en hånd med | Fællesspisning |
| 23/3 | Orienteringsgolf | Boserup | Andreas Boesen | Faste poster | Faste poster | Fællespisning |
| 30/3 | Sprint | Roskilde midt | Martin Laage | 1. Zoltan Szep<br>2. Martin Laage | Alle giver en hånd med | |
| 6/4 | Stjernebane | Boserup | Michael Kreiberg | Faster poster | Faste poster | |
| 13/4 | Sprint | Roskilde midt/hyrdehøj | Kim Baunehøj | 1. Claus Rasmussen<br>2. Kim Baunehøj | Alle giver en hånd med | Fællesspisning |
| 20/4 | Stafettræning | Boserup | Anders Laage | Faste poster | Faste poster | |
| 27/4 | Mellemdistance | Havnen | Andreas Boesen | 1. Mathilde Boesen<br>2. Amalie Tripax | Alle giver en hånd med | Fællesspisning |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |