

Træningsplan indtil sommerferien 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
27/4	Mellemdistance	Havnen	Andreas Boesen	1. Mathilde Boesen 2. Amalie Tripax	Alle giver en hånd med	Fællespisning
4/5	Korridor-o	Valborup	Michael Kreiberg	1. Kim Baunehøj 2. Morten Jensen	Sidst startende evt. flere med fordeling	Naboklubber kigger forbi
11/5	O-intervaller	Boserup	Christian Grønberg	Faste poster	Faste poster	Fællesspisning
18/5	Stjernebane	Boserup	Michael Kreiberg	Faste poster	Faste poster	
25/5	MTB-O	Boserup	Per Jessen	Per Jessen	Alle giver en hånd med	Husk medbring cykel, uanset stand. Fællesspisning
1/6	Mangepostløb	Hedeland	Andreas Boesen			
8/6	Parkstafet	Folkeparken				Hellas
15/6	Stafettræning	Boserup	Claus Rasmussen	Faste poster	Faste poster	
22/6	Adventure Race	Byparken	Kim Tobias			Sct. Hans "løb" Picnic