

## Træningsplan Vinter 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](http://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.

TRU kontaktperson: Michael Kreiberg : [michaelkreiberg@gmail.com](mailto:michaelkreiberg@gmail.com)

Dato	Moment	Skov	Banelægger	Postudsætning	Postindsamling	Andet
5/1	Byløb	Svogerslev	Martin Laage			Byløb (tilmelding!)
12/1	Fællestart	Hyrdehøj	Andreas Boesen	1. Jan Frederiksen 2. Lars Olsen	1. Claus Sihm 2. Martin Østberg	Fællesspisning
19/1	Fællestart m. valgfrie poster	Boserup	Michael K	1. Christian Grønberg 2. Lars Vindegård	1. Finn Petersen 2. Anette Petersen	
26/1	Momentbane	Boserup	Tobias	1. Amalie Tripax	N. N.	Fællesspisning
2/2	Byløb	Himmelev	Tripax			Byløb (tilmelding!)
9/2	Sprint	Skt. Hans	Anders Laage	1. Ole Svendsen 2. Inge Jørgensen	1. Jan Frederiksen 2. Finn Petersen	Fællesspisning
16/2	Mellemdistance	Boserup	Kim B	N. N.	1. Henrik Boesen 2. Jytte Hougaard	
23/2	Vinterferie	Alle				
2/3	Byløb	Musicon	Asger			Byløb (tilmelding!)