

Vi starter opp et o-teknisk samarbeid mellom klubbene Sandefjord OK, Lardal OL, Hedrum OL og Larvik OK i 2019. Foreløpig jobbes det med å lage en aktivitetsliste fram mot sommerferien.

Målgruppe: Tenåringer (13-19 år i 2019). Det er selvfølgelig åpninger for at løpere utenfor gruppen kan løpe øktene, men de vil ikke få oppfølging på samme måte. Løpere utenfor målgruppen løper ut først på øktene.

Formål: Bidra til å løfte opp fokus på o-teknisk trening for våre ungdommer ved å tilby gode gjennomtenkte økter også med teoretisk tilnærming. De trenger å lære basis o-teknikk for å bli bedre o-løpere. Men også sosialt samvær med venner på tvers av klubbgrensene.

Praktisk info:

- Felles teoretisk gjennomgang kl. 18:15 (om ikke annet er avtalt). Møt i tide.
- A-løype (teknisk krevende løype avhengig av tema)
- B-løype (litt kortere og enklere orientering enn A-løypen)
- Felles oppsummering når alle er i mål.

Lederoppgaver:

- Arrangør av øktene sørger for å forberede en felles teoretisk gjennomgang av økten før start. Med arbeidsoppgaver om hva man skal tenke på under økten. Etter økten samler vi løperne på nytt og prater om utbyttet, og om man fikk til arbeidsoppgavene under økten.
- Øvrige ledere veileder og skygger løpere under økten. Gjerne dele opp økten på å skygge flere løpere. Dette kan også med fordel foregå litt på tvers av klubbene. Avhengig av innhold i økten, kan man også plassere seg underveis i økten og observere hvordan løperne løser arbeidsoppgavene.

Forslag til aktivitetsliste

Dato	Klubb	Kart	Oppmøte	Tema	Ansvarlig
3.4	Larvik	Aske	Kirkegården i Askeskogen, f.v. 301	Kurver	Per Olav
11.4	Sandefjord				
2.5	Hedrum				Andersbonn
15.5	Lardal	Oppsalfjell		Langstrek/skråli	Geir
30.5	Larvik			Dagssamling Eikerløpet + ekstra økt	Lars
12.6	Sandefjord				

Markedsføring: Klubbene informere sine aktuelle løpere, og gjør ekstra tiltak for å få dem med på disse øktene. Vi lager også en egen Facebook-gruppe hvor vi inviterer de aktuelle løperne, foreldre og andre ledere. Der legger vi ut info (kort PM) før øktene, og noen oppsummerende ord fra øktene. Kanskje også noen bilder fra øktene.

Ekstratiltak: Få inn en god eliteløper som inspirasjon på en av øktene. Lars jobber med dette under dagssamlingen på Eiker på Kr. Himmelfartsdag (30.5)