

☘ Tøff i terreng - Tøff i hodet ☘ om Trening i Tyrving Orientering

Sommerhalvårets aktivitetsplan for Ungdomsgruppa i Tyrving (O-Ung) omfatter

- ☑ **trening tirsdager** - fokus: utvikle løpskapasiteten
- ☑ **trening torsdager** - fokus: utvikle o-teknikken fra C- til A-nivå
- ☑ **delta på O-løp i helgene** - fokus: mestre konkurranseløyper

I tillegg er det enkelt samlinger i regi av Tyrving og/eller o-kretsen ([AOOK](#)).

Oppdatert info om våre aktiviteter (bl.a. tid & sted) er bare noen museklikk unna, i kalenderen på nettsidene til [Tyrving Orientering](#)

- ☑ Se denne ukens aktiviteter oppe i høyre marg, eller dra deg ned og klikk "[Denne måned](#)" for bedre oversikt.
- ☑ Se menyen i venstre marg for mer info, bl.a. om Terminlister, Samlinger, Stafetter, Påmelding osv.

Tyrving's treninger er et tilbud for alle, også våre VIP: Very Interested Parents.

VIP'er er viktige, for å tilrettelegge, motivere, veilede, trøste, betale, og ikke minst "sjåføre". Men - det er ingen grunn til å droppe trening eller O-løp fordi om VIP'en er opptatt med annet. I O-Ung "låner" vi gjerne med oss ungdommene, f.eks. til O-løp i helgene.

- ☑ Ta kontakt med Arne Coach hvis du trenger transport!

Sportskomitéen i Tyrving ledes av *Morten Christophersen*, og har i 2009 et trenerteam med to juniortrenere (*Tone E Lye* og *Torbjørn Sagberg*), en mentor for eliten (*Peer H Staff*) og en UngdomsCoach (*Arne Tiltnes*).

- ☑ Arne Coach kan du nesten alltid nå via [e-post](#) eller mobilIf 4819 7144.
- ☑ På torsdagstreningene vil *Egil Eide* og/eller *Lars-Erik Fiskum* følge opp 12-13 åringene i overgangen fra rekrutt til O-Ung.



I tillegg har **Rekruttkomitéen** et trenerteam, med [eget opplegg](#) for rekruttering og instruksjon av de yngste (fra N- til C-nivå).

For info og organisering av aktivitetene i O-gruppa bruker vi hovedsakelig e-post og nettsidene. Ungdomsgruppa har en egen e-post-gruppe "o-ung" for å nå de ungdommene som er på nett og/eller deres VIP.

En bønn til dere alle: Når Coach'en "roper i skogen" vil han ha svar(!) Gi rask respons på e-poster o.a.; om du skal være med, men også hvis du ikke kan. Det gjør livet litt lettere for Coach'en, og det blir færre masete mæjler...

om Tirsdagene: TempOtrening

Tyrving legger opp fysisk trening etter Olympiatoppens modell for utholdenhetsidretter. På felles tempOtreninger (også om vinteren) prioriterer vi økter med høy intensitet, bl.a. for å holde treningsgruppen samlet. Spesielt innen O-Ung er det stor variasjon i fysisk kapasitet, og derfor vanskelig med felles langturer.

Ungdommer som ikke er stabile på A-nivå har som regel en moderat/lav fysisk belastning ved gjennomføring av O-løp og o-teknisk trening. Naturlig nok; pga o-teknisk usikkerhet blir det ofte mange stopp og lavere fart. Moderat/lav fart i skogsterreng fungerer bra som basistrening, men bør suppleres med 1-2 økter ukentlig med høyere intensitet - dvs hurtig distanse eller (kort)intervaller.

Tirsdager i sesongstarten (april-mai) velger vi å benytte oss av

🏁 [Oslo City Cup](#) (OCC) som hurtig distansetrening.

OCC er en litt spesiell variant av sprint-O-løp (ca 3 km). Med relativt enkel orientering og stor fart, dels fordi det går i lettløpt nærterreng, dels fordi alle aldersklasser løper samme løype og det er lett å få "heng på" andre løpere. Samtidig som du kan holde høyere fart gir de litt o-teknisk utbytte (lese kart i fart) og trening på konkurranse-situasjonen. Og - vår erfaring er at ungdommene synes dette er stor morO!

Du kan melde deg på OCC-løpene ved frammøte, men påmelding på forhånd er billigere...

Tirsdager i mai-juni og august-september legger vi opp til enten

🏁 intervalltrening, gjerne supplert med noe o-teknisk trening, eller

🏁 hurtig distansetrening i terreng, i form av vår [testløype](#) "over Grønland".

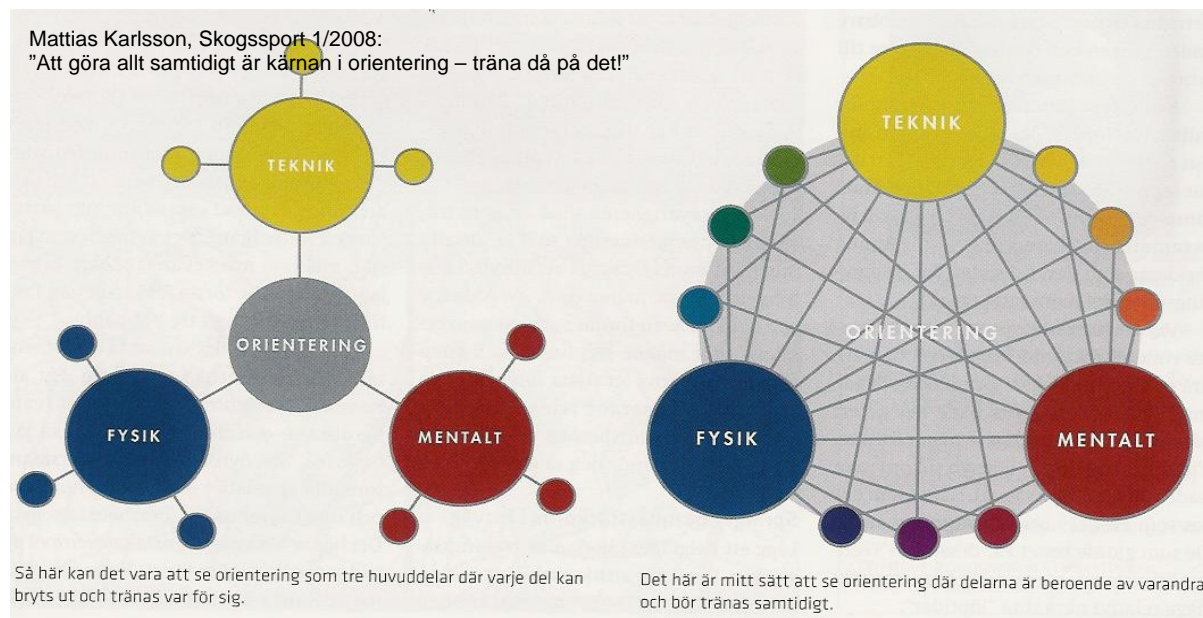
om Torsdagene: O-teknisk trening

Torsdager har vi fokus på å utvikle kart- og terrengforståelsen, slik at ungdommene kan mestre gradvis vanskeligere o-løyper.

Torsdagene er fellestrening for hele Tyrving, med ulike treningstilbud tilpasset alle nivåer fra C opp til A og Elite. Fellestreninger fordi det er viktig for lagbygging og sosial tilhørighet å være mange, og for at vi skal kunne lære av hverandre (og for å lette arbeidet for de som (sam)ordner treningsopplegget).

Hver trening vil ha et hovedtema, en teknisk ferdighet å trene spesielt på ("arbeidsoppgave" som Eliten kaller det). Hva som er "Dagens tekst" får du info om ved oppmøte.

I tillegg er det viktig å trene helheten i o-teknisk problemløsning (se figur)



Og husk - treningsutbyttet bestemmes i stor grad av hvor konsentrert og fokusert du klarer å være mens du holder på.

For O-Ung'er er o-teknikken den begrensende faktor, og vi anbefaler å delta på flest mulig o-tekniske treninger (og O-løp). For å høste erfaring og for å automatisere grunnleggende o-teknikk. Og torsdags-treningene kan med fordel brukes til å prøve seg på utfordringer som er litt vanskeligere enn nivået i O-løpene, særlig om høsten - som preparering for aldersopprykk til nytt nivå.

Vi anbefaler også [Flaggsprett](#) o.a. turO-opplegg for egentrening.

om O-løp

Deltakelse på O-løp er viktig! Først og fremst fordi det er utfordrende og morO. Men også fordi konkurranser er den beste treningen for videre utvikling. Du får testet om du klarer å konsentrere deg og om du mestrer o-teknikken, du høster erfaring fra andre terreng enn Bærums "hjemmebaner", og får prøve ulike konkurranseformer.

 Bl.a. [stafetter](#):

Stafetter er noe av det artigste vi er med på, ekstra spennende og godt for både lagbygging og personlig utvikling. Stressnivået er nok litt høyere, men løpene (for ungdom) som regel litt enklere enn i individuelle løp.

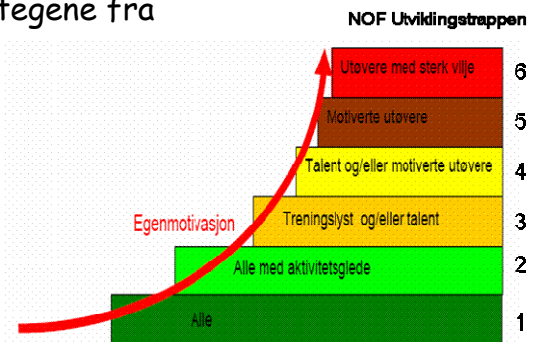
Tyrving O-Ung ønsker å ha med flest mulig ungdommer på stafettlag. Der alle skal være trygge på at det er godt nok å gjøre så godt man kan. Resultatet blir som det blir; vi gleder oss ekstra når ungdommene lykkes, men aksepterer at det er lett å bomme seg bort....

På O-løp er det klasse- og løypetilbud på alle ferdighetsnivåer (også VIP ☺). Så snart de føler seg trygge anbefaler vi at ungdommene prøver utfordringene i de ordinære aldersklassene. "Aller anfang ist schwer", men det er viktig å strekke seg for å klare utviklingen fra N- til A-nivå mens de vokser fra 10 til 16 år.

O-forbundets "[Utviklingstrappen](#)" gir info om alle stegene fra nybegynner til elite; O-Ung jobber med trinn 2 og 3. Og i denne [NOF-brosjyren](#) kan du lese mer om forventninger og løypelegging på ulike nivåer.

Hvis løypelegger har gjort jobben sin har de ordinære aldersklassene disse nivåene:

🏃 10-12: C-nivå / 13-14: B-nivå / 15-16: A-nivå



Men det finnes også enklere klasser/ løyper å begynne med:

10-12N / 13-16N / 13-16C (som regel samme løype som ordinær 10-12 klasse)

På Tyrving-nettet kan du lese om [påmelding til O-løp](#). Påmelding innenfor ordinær frist er billigst.

- ▷ Også i 2009 dekker Tyrving 50% av startavgift for O-Ung på de fleste løp.
- ▷ Ta kontakt med Arne Coach hvis du trenger mer info eller "brukerstøtte".

For å delta på O-løp (og en del treningsløp) må du ha en **Emit løper-brikke**, et personlig, elektronisk stemplingskort. Vi har noen til utlån i en prøveperiode, ellers kan de kjøpes via [Idrettsbutikken.no](#).

om Samlinger og klubbture

Tyrving Orientering har gjennom året flere klubbsamlinger, der fokus er på trening og/eller konkurranser i annerledes terreng, og - ikke minst - sosialt samvær og lagbygging. I tillegg arrangerer o-kretsen ([AOK](#)) samlinger for hhv. Ungdom og Junior, der du blir kjent med andre unge (som du møter igjen på løp).

Tyrving arrangerer også fellesturer for å delta i de største internasjonale stafettene. For O-Ung er det særlig helgeturene til legendariske 10MILA (i april) og breddestafetten 25manna (medio oktober) som lokker.

Tyrving vil gi deg et treningstilbud så du kan bli så god som du selv vil
Trenerteamet kan fortelle deg hva slags trening som virker
Men - du må gjøre jobben selv