

# 😊 Velkommen til O-UNG sesongen 2010 😊

## Info og synspunkter:

- ☑ Treninger
- ☑ Terminliste
- ☑ Stafetter
- ☑ Samlinger – turer
- ☑ Spilleregler
- ☑ osv...

## Tyrvings O-UNG'er 2010 : H/D 12---18

	<u>12</u>	<u>13-14</u>	<u>15-16</u>	<u>17-18</u>
ca.15 D :	3-5	9	2	(1)
ca.12 H :	-	4-6	6	1 (1)



Man ska inte vänta för länge innan man stannar upp och tar ut en noggrann kompasskurs



## Tyrving O-UNG 2010: H/D 12---18

	<u>12</u>	<u>13-14</u>	<u>15-16</u>	<u>17-18</u>
ca.15 D :	3-5	9	2	(1)
ca.12 H :	-	4-6	6	1 (1)

### **Virksomhetsplanen – Ungdommer** (Utviklingstrappen trinn 2 + 3)

- > Følge opp ungdommene videre etter rekruttstadiet, med vekt på det o-tekniske og det sosiale. I samarbeid med rekruttkomiteen, arbeide for å få til en enda bedre overgangsordning mellom rekruttvirksomhet og ungdomsvirksomhet.
- > Stimulere til deltakelse på løp og stafetter, forebygge frafall fra idretten og forberede ungdommene fysisk og o-teknisk på opprykk til juniorklassene.
- > Arrangere en hovedtrening i uken som er tilrettelagt for ungdommene, og følge opp ungdommene på o-tekniske klubbtreninger og løp. Dra nytte av juniorenes erfaringer, og trekker juniorer og veteraner med på o-teknisk oppfølging av ungdommer.
- > Tilbud om personlig treningsveiledning for motiverte løpere på trinn 3.
- > Samarbeide med andre klubber i nærmiljøet og deres ungdomsvirksomhet, og invitere til deltagelse på Tyrving's treninger.

**Mål:** Skape et attraktivt, inkluderende og stimulerende o-treningsmiljø.

Utvikle ungdommenes o-tekniske ferdigheter til et nivå som kan gi topp10-plasseringer i Hovedløpet, og bidra til at hver enkelt får drive orientering på sitt ambisjonsnivå.

Være blant de største ungdomskubbene i landet når det gjelder bredde.



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

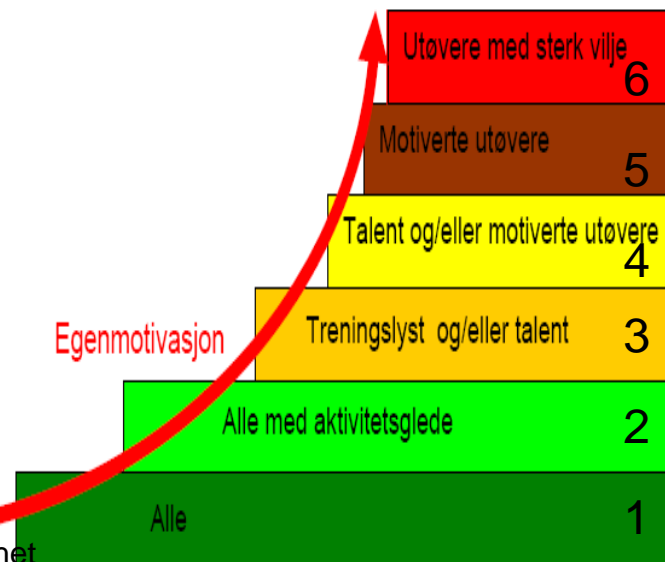
## O-UNG utvikling:

H/D år: 11 - 12 >> 13 - 14 > 15 - 16 >>

Løypenivå: N > C > B > A > E

Alder	Prioritert utviklingsområde
20+	Spesialisering og formtopping mot mesterskap
20+	Videreutvikling og spesialisering av ferdighetene
17-20	Perfeksjonere o-teknikk. Videreutvikle utholdenhet
15-17	Videreutvikle o-tekniske ferdigheter. Lære å trene utholdenhet.
13-15	Kart og terrengforståelse. Utholdenhet og kroppsbeherskelse
11-13	O-teknisk grunnforståelse og skogtilvenning/ trygghet/ basis utholdenhet

## NOF Utviklingstrappen



Tyrving vil gi deg et treningstilbud så *du kan bli så god som du selv vil*

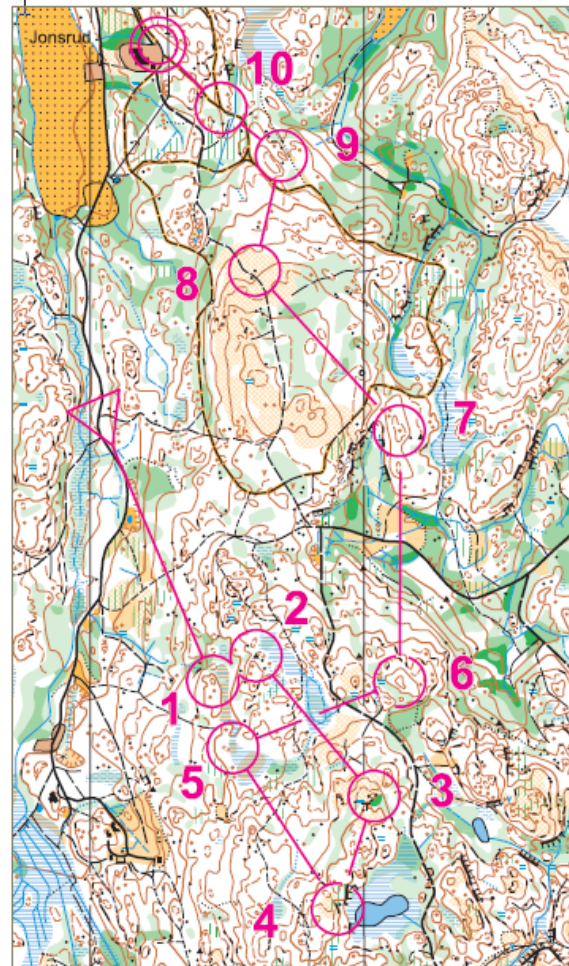
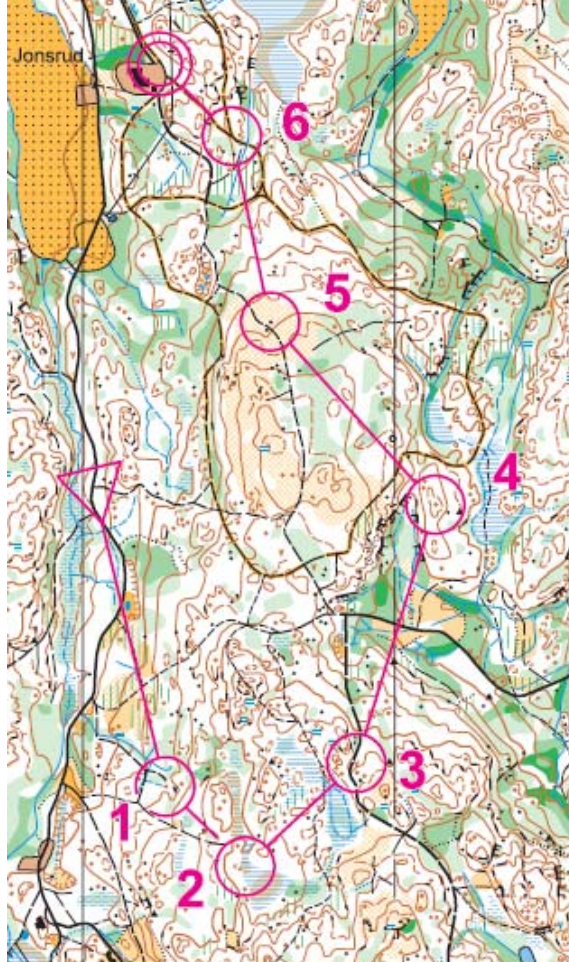
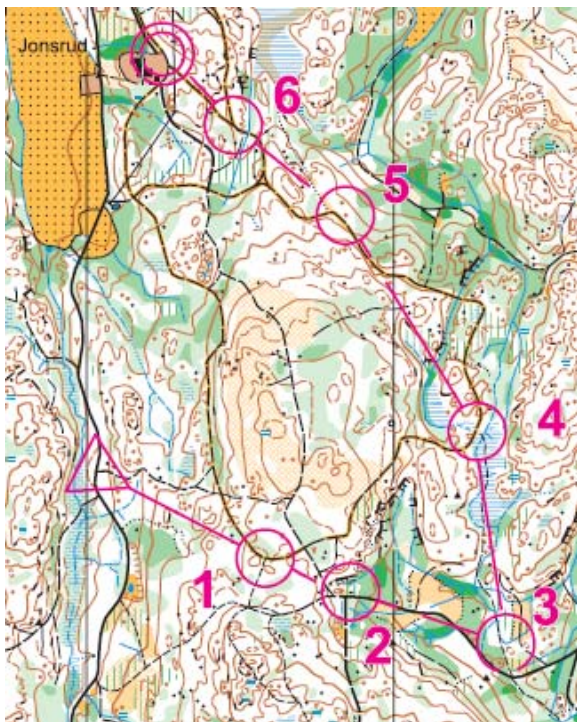
Trenerteamet kan fortelle deg hva slags trening som virker

Men – *du må gjøre jobben selv*



Et år eldre

– nytt løype nivå ?



**N-løyper**

En **N-løper**  
forventes å kunne:

- Ferdes i terrenget
- Forstå de grunnleggende karttegnene
- Orienter kartet
- Orienter etter ledelinjesystemet
- Ta korte avstikkere fra ledelinjesystemet



**C-løyper**

En **C-løper**  
forventes å kunne:

- Gjøre enkle veivalg
- Orienter kartet ved hjelp av terrenget
- Kutte mot sikker oppfanger inntil 300 m.
- Kutte mellom ledelinjer
- Finorientering med kompass
- Grov retningsorientering
- Ha høydekurveforståelse



**B-løyper**

En **B-løper**  
forventes å kunne:

- Forstå løpbarhet
- Orienter langs tydelige høyder
- Mer detaljert kurveorientering
- Kort finorientering mot sikker oppfanger
- Forenkling av kartbildet
- Karthusk
- Kort finorientering mot kurvedetaljer m/oppfanger
- Grovorientering i enkelt kurvebilde
- Orientering i forkant



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

☑	Mandag	Rekrutt-kurs	N+C	Tanum skole
☑	Tirsdag	TempO-trening	alle	Lokalt / OCC*
☑	Onsdag	Rekrutt-O-løp	N+C	Lokalt A & B
☑	Torsdag	O-teknisk felles	A+B+C	Lokalt, innen 30 min kjøring fra Sandvika
☑	Helg	Konkurranser*	alle	Østlandet

\* Oslo City Cup: tirsdager April-Mai

H/D 11-12 / 13-16 / 17: alle løper samme 3 km  
+ tempO med kartlesing, 20-25 min  
- rushtrafikk gjennom byen

\* Konkurransedeltakelse er moro  
– og er viktig  
for erfaring & utvikling !





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

**Oppmøte Tid & Sted:**

**!! Sjekk nett-kalenderen (spesielt i April)**

## ☐ Tirsdag TempO-trening

Fokus på fysisk trening m. høy intensitet

+ noe o-teknisk [ som oppvarming / nedjogging / intervallpauser / teknikk-drill ]

- OCC (april-mai) >> Bakkeintervall o.l. resten av sesongen
- Terrengtestløp "over Grønland" 15/6 + 24/8 (NOF-sponset)
- Testløp 3000 m bane 8/6 + 7/9

## ☐ Torsdag O-teknisk fellestrening

Tilbud på nivå A/E og C/B – hver kveld med spesielt treningstema

- Enkelte prosjekt-treninger (og -konkurranser): GPS-sporing og løpsanalyse\*

\* samling på Klubbhuset – søndag kveld / mandag kveld ?



Øvelse gjør mester: Vi logger & premierer oppmøte



April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
1 T Påskeløb DK	1 L 10MILA S	1 T T	1 T	1 S	1 O	1 F
2 F	2 S	2 O	2 F Delauka	2 M 31	2 T T	2 L Ultralang
3 L	3 M 18	3 T T: Klubbmester	3 L	3 T T	3 F	3 S
4 S 1. Påskedag	4 T OCC 4	4 F	4 S	4 O	4 L KM mellom	4 M 40
5 M 14	5 O	5 L Eidsvoll	5 M 27	5 T	5 S KM lang	5 T skoleferie
6 T T	6 T T	6 S Gromløpet	6 T JWOC-Tour	6 F T: HL-samling	6 M 36	6 O
7 O KM natt	7 F	7 M 23	7 O	7 L YM Trondheim	7 T T: 3000m	7 T
8 T T	8 L Bækkelaget	8 T T: 3000m	8 T	8 S OLL	8 O	8 F T til 25manna
9 F	9 S KolbotnSkimt	9 O	9 F	9 M	9 T T	9 L 25manna S
10 L AOOK 13-16	10 M 19	10 T T	10 L	10 T HL lang	10 F	10 S 25mannakort
11 S	11 T OCC 5	11 F Unionsmatch	11 S	11 O HL sprint	11 L Indre Østfold	11 M 41
12 M 15	12 O	12 L	12 M 28	12 T snrVM lang	12 S Indre Østfold	12 T T
13 T OCC 1	13 T Nydalen	13 S	13 T	13 F OLL stafett	13 M 37	13 O
14 O	14 F	14 M 24	14 O FjordO	14 L snrVM mellom	14 T T	14 T
15 T T	15 L Folloløpet	15 T T: Grønland	15 T	15 S snrVM stafett	15 O	15 F
16 F	16 S KvistKvaset	16 O	16 F	16 M 33	16 T T	16 L Blodslitet
17 L Våstafett S	17 M 20	17 T T	17 L	17 T T	17 F	17 S
18 S Halden	18 T T	18 F	18 S	18 O	18 L	18 M 42
19 M 16	19 O	19 L AOOK 13-16	19 M 29	19 T T	19 S Slottet rundt	19 T T
20 T OCC 2	20 T T	20 S	20 T	20 F	20 M 38	20 O
21 O	21 F	21 M 25	21 O	21 L Modum 1	21 T T	21 T
22 T T	22 L Pinse 1	22 T T	22 T	22 S KM stafett	22 O	22 F
23 F	23 S Pinse 2	23 O	23 F	23 M 34	23 T T	23 L
24 L Moss	24 M Pinse 3	24 T T: felles O-fest	24 L	24 T T: Grønland	24 F	24 S Råtassen
25 S Indre Østfold	25 T ♣	25 F O-festival	25 S O-ringen	25 O	25 L Tyrving	25 M 43
26 M 17	26 O	26 L O-festival	26 M 30	26 T ♣	26 S Asker	26 T T
27 T OCC 3	27 T T	27 S O-festival S	27 T	27 F T: Rekruttleir	27 M 39	27 O
28 O	28 F	28 M 26	28 O	28 L	☒ T	28 T
29 T T	29 L 15stafetten	29 T	29 T	29 S	29 O	29 F
30 F T til 10MILA	30 S Oppsal	30 O	30 F	30 M 35	30 T T	30 L
	31 M 22		31 L	31 T T		31 S

## O-UNG / lokalt terminliste-skjelett April – Juni 2010

Uke	Hva skjer'a ?		
14	To 7/4 Helg 9-11/4	KM natt @ Nordbyhallen, Ås AOOK 13-16samling @ Halden	
15	Lø 17/4 Sø 18/4	Vårstafetten @ Prestebakke, Halden sørøst SOLrenningen @ Prestebakke, Halden sørøst	– stafett H13-16 / D13-16
16	Lø 24/4 Sø 25/4	Lørdagskjappen @ Mossemarka Smaalenene-løpet @ Hærland, Indre Østfold	– jaktstart etter Lørdagskjappen
17	<b>Lø 1/5</b>	<b>10MILA @ Finspång v/ Norrköping (S)</b>	
18	Lø 8/5 Sø 9/5	Bækkelaget @ ... Kolbotn&Skimt @ Tårnåsen skole?	– AOOK1 + Trimtex1
19	To 13/5 Lø 15/5 Sø 16/5	Nydalten @ ... Folloløpet @ Måren/ Nesodden KvistKvaset @ Ås	– AOOK2 – Trimtex2 – stafett H13-16 / D13-16
20	22-24/5 22-24/5	Pinseløp @ Kongsberg/ Darbu Pinseløp @ Hedmarken/ Espa + Rokoberget	
21	Lø 29/5 Sø 24/5	15-stafetten @ Oppsal/ Katisa Lang @ Oppsal/ Katisa	– "hele klubben" stafett + patruljeløp – AOOK3 + Trimtex3
22	To 3/6 Sø 6/6	Klubbmesterskapet @ ... Gromløpet @ Lillomarka/ ...	
23	Helg 11-13/6	Unionsmatchen @ Halland, Sverige	– AOOK kretslaget
24	Helg 19-20/6 Sø 20/6	AOOK 13-16samling @ ... Ringkollen eller Fjelldilten (Sjusjøen)	– HL-relevant?
25	fra To 24/6 Fr 25/6 Lø 26/6 Sø 27/6	Tyrving-festivalen @ Åstjern, Hadelandsåsen O-festival sprint @ Toten/ Raufoss O-festival lang @ Toten/ Reinsvoll O-festival stafett @ Toten/ Reinsvoll	– trening og mye sosialt  – stafett H13-16 / D13-16 + patruljeløp



## O-UNG / lokalt terminliste-skjelett August – Oktober 2009

Uke	Hva skjer'a ?		
juli	Ferie	ymse sommer-O-løp: se Terminlister	
31			
32	<b>fra Sø 8/8</b> <b>Ti 10/8</b> <b>On 11/8</b>	<b>O-landsleir @ Stjørdal</b> <b>HL lang @ Jervskogen, Malvikmarka</b> <b>HL sprint @ Trondheim</b>	<b>for H/D 14-15-16</b> <b>for supportere: WOC-Tour / VM publikum</b>
33	<b>Lø 21/8</b> <b>Sø 22/8</b>	<b>Modum @ ...</b> <b>KM stafett @ Halden/ ...</b>	– <i>Trimtex4</i>
34	<b>28-30/8</b>	<b>Tyrving Rekruttleir @ Rakkestad, Østfold</b>	
35	<b>Lø 4/9</b> <b>Sø 5/9</b>	<b>KM mellom @ Gjerdrum</b> <b>KM lang @ Ås/ ...</b>	– <i>Trimtex5</i> – <i>Trimtex6</i>
36	Lø 11/9 Sø 12/9	Indre Østfold @ Trøgstad <b>NM jnr.Stafett @ Indre Østfold/ Trøgstad</b>	– NM lang og publikumsløp – NM-stafett for H16, individuelt løp for alle
37	<b>Sø 19/9</b>	<b>Slottet rundt @ Nesodden/ ...</b>	– <i>Trimtex7 ultralang</i>
38	<b>Lø 25/9</b> <b>Sø 26/9</b>	<b>Tyrving @ Sollihøgda</b> <b>Asker @ ...</b>	– <i>Trimtex8 sprint</i> – <i>Trimtex9 finale</i>
39	Lø 2/10	Fossumgampen eller Over Skauen (Eiker)	– ultralang fellesstart
40	<b>Høstferie</b> <b>Helg 8-10/10</b>	<b>25manna @ Täby, Stockholm (S)</b>	– "hele klubben" stafett
41	<b>Lø 16/10</b>	<b>Blodslitet @ Kråkerøy/ Fredrikstad</b>	– ultralang fellesstart

## Spesielle løp for H/D 13-16

### Trimtex Cup 2010

9 poengløp (plasseringspoeng) gjennom hele sesongen. 5 løp teller; de 4 beste av de 8 første + finalen

Trimtex\_sponser god premiering på hvert av løpene, pluss sammenlagtpremier (gavekort) til de 5 beste i hver klasse.

Dato	Arrangør	Program
09.05	Kolbotn & Skimt OL	Lang
15.05	Måren OK	Mellom
30.05	Oppsal O	Lang
21.08	Modum OL	?
04.09	Gjerdrum	KM Mellom
05.09	Ås IL	KM Langdistanse
19.09	Måren OK	Ultralang
25.09	IL Tyrving	Sprint ( samling / overnatting? )
26.09	Asker SK	Finale

### Unionsmatchen 2010

Kretslags-kamp 11.-13. juni mot svenske og norske kretser. I år tur til Halland, Sverige (!)

**Kretslaget:** 7 deltakere + 1 medreisende reserve i hver av klassene D13-14, H13-14, D15-16, H15-16

**Uttak:** basert på 2 av 3 rankingløp (tidspoeng)

Dato	Arrangør	Program
09.05	Kolbotn&Skimt OL	Langdistanse
13.05	Nydalen SK	Langdistanse
30.05	Oppsal O	Langdistanse



OK Skøyenar  
Stjørdals-Blink Orientering

#### Viktige dokumenter

- Foreløpig program

#### Arrangørklubbene



## For H/D 14-15-16: Hovedløp + O-landsleir

>> [www.hovedlopet2010.no](http://www.hovedlopet2010.no)

8-15.aug O-landsleir @ Stjørdal - Værnes

Man 9.aug fortrening på Selbuskogen

Tir 10.aug **Hovedløp lang** @ Jervskogen, Malvikmarka

On 11.aug **Hovedløp sprint** @ Trondheim

Tor 12.aug KlimaX aktivitetsdag

Fre 13.aug Krets-stafetten

Samtidig med senior-VM (og 5 publikumsløp) i Trondheim !

>> [www.woc2010.com](http://www.woc2010.com)

preHL-samling på Sjusjøen 6-7.aug  
– for å forberede seg på myr i skræli... ?

Neste år – for årets H/D 13-14-15:  
**HL/OLL 2011 på Beitostølen....**



# Samlinger / klubbturner 2010

Uke	Hva skjer'a ?		
14	<i>Helg 9-11/4</i>	<i>AOOK 13-16samling @ Halden</i>	
17	<b>Lø 1/5</b>	<b>10MILA @ Finspång v/ Norrköping (S)</b>	<b>Klubbturn – 5 Ungdomslag (20+ løpere)</b>
23	<i>Helg 11-13/6</i>	<i>Unionsmatchen @ Halland (S)</i>	
24	<i>Helg 19-20/6</i>	<i>AOOK 13-16samling (HL-prep?) @ ....</i>	<i>Jukola (FIN)</i>
25	<b>Helg 24-27/6</b>	<b>O-festival @ Toten</b>	<b>"Tyrving-festivalen" @ Åstjern, Hadeland</b>
32	<b>Sø 8/8</b> Ti 10/8 On 11/8	<b>O-landsleir @ Stjørdal</b> <b>HL klassisk @ Jervskogen</b> <b>HL sprint @ Trondheim</b>	<b>for H/D 14-15-16</b> for supportere: WOC-Tour / VM publikum
34	<b>27-29/8</b>	<b>Tyrving Rekruttleir @ Rakkestad, Østfold</b>	<b>trening og sosialt – for rekrutter og o-ung</b>
38	Lø 25/9 Sø 26/9	Tyrving @ Sollihøgda Asker @ ....	<i>Trimtex sprint + samling</i> <i>Trimtex finale</i>
40	<b>Helg 8-10/10</b>	<b>25manna @ Täby, Stockholm (S)</b>	<b>Klubbturn – etapper nivå N+B+A</b>

"Tyrving-festivalen": fra torsd. 24/6 til sønd. 27/6 (trening to + fre, sprint fre, lang lør, stafett søn)

**NORSK O-FESTIVALEN 2010**

2003-2008 2009 2010

**010**

- Nyheter
- Innbydelse
- Program
- Kart og terreng

**Nyheter**

**Innbydelse**

Eirik Gullord, 2010-03-21

Innbydelsen til O-festivalen 2010 er klar. Last ned hele innbydelsen som PDF

åstjern **HYTTETUN**



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

## Noen ”spilleregler”

Kardemommeloven gjelder  
– med noen tillegg

Møte presis til trening – oppmøtelogging  
Ferdig skiftet og klar til start 10 min etter oppmøtetid  
Treningen starter med felles instruksjoner – og kanskje felles aktivitet  
Lytt / spørre – ikke snakke i munnen på dagens coach

Dagens treningstema: Lytt / spørre – gjennomføre – melde tilbake

Gi respons på henvendelser (pr. e-post / nett) – enten du skal være med eller ikke

## Aktuelt – like før / etter påske:

- AOOK kretssamling i Halden 9-11.april: Påmelding seinest torsd. 25/3
- Vårstafetten lør 17/4 og SOLrenningen søn 18/4 (begge v/ Halden): Påmelding mand. 5/4
- "GateOløp" @ Høvikbanen torsd. 25/3 – oppmøte kl.17:30 – fellesstart kl. 17:45 – se mail/ nettkalenderen
- Bestille ny O-Ung genser? Like over påske....!





# IDRETTSLAGET TYRVDING

Klikk i vei i menyer og linker

[ORIENTERING](#) | [Friidrett](#) | [Hovedstyret](#) | [Barneidrett](#)

## Meny

[Om Tyrving Orientering](#)

[Nyheter](#)

[Adresser](#)

[Terminlister](#)

[Treninger](#)

[GateO 2010](#)

[Samlinger](#)

[Stafetter](#)

[Elite](#)

[Junior](#)

[Ungdom](#)

[Rekrutt](#)

[Veteran](#)

[Arrangement](#)

[Resultater](#)

[Påmelding](#)

[Turorientering](#)

[Drakter](#)

[Kart](#)

[Arkiv](#)

[GateO '09](#)

[KM Sprint 2008](#)

[GateO '08](#)

[Samlinger 05-07](#)

[2005](#)

[2004](#)

[Løpere](#)

[Tyrving Elite-blogg](#)

[Tyrving-jentene](#)

**Ullmax**  
for sports clothing

Handle kvalitetsprodukter fra Ullmax, samtidig støtter du Tyrving IL O-gruppen.

## Orientering

### Velkommen til IL Tyrvings O-nett

(01.01.2007 00:00)

For info om O-gruppa og våre aktiviteter kan du lese siste nytt nedenfor. Og bruke bruke menyen i venstre marg. Og klikke linkene i [O-Kalenderen](#) - kommende uke finner du oppe i høyre marg.

Har du lyst til å [bli medlem](#) ?

- [Mer om Tyrving Orientering](#) | [Orientering](#)

### Vil du være med så ... Husk P-fristen !

(20.03.2010 20:03)

Nedenfor finner du terminliste-skjelettet for vårsesongen 2010 - sortert etter påmeldingsfrist - pluss noen sommerferie-løp. Påmelding innen ordinær P-frist lønner seg for løpskonto'n din!

P-frist-listen oppdateres etterhvert som innbydelsene kommer på nett.

- [Klikk her for P-frist-listen](#) | [Terminlister](#)

### O-kurs for rekrutter 2010

(15.03.2010 17:04)

Tyrvings orienteringskurs for barn og unge starter opp mandag 19. april, på Tanum skole kl.18. Kurset har to ferdighetsnivåer (nybegynnere og videregående), se vedlagte [kursinvitasjon](#). I tillegg tilbyr vi et opplegg for de som er klare for større o-tekniske utfordringer.

For info og påmelding, ta kontakt med Hege H Feiring (via [e-post](#) el. mtlf. 93 66 06 83).

- [Klikk her for mer om kurs og spesialopplegg](#) | [Rekrutt](#)

### GateO 6 : Resultater

(05.03.2010 05:03)

**Gullhaug 2010-03-04:** Fortsatt fast og fint føre for vinterløping. ArneT bød på 2,5+2,7 km i dalstroka vest for Lomma, for 26 T-løpere og 7 gjester.

Nedenfor finner du resultatene og et regneark med [Strekketider og løyper](#), og her er link til Ranking-status for [Gategutter & Gatepiker](#) etter 5 løp

Søk

### Nye innlegg:

- HITTEGODS 23/3
- Intervju med Ingunn
- Fossumsperre til 2012
- Veteran-VM limited
- RE: Kalender?
- RE: Kalender?

[Høvikbanen](#) (1/:30)

Freddag, 26/3/2010

[SpringCup \(DEN\)](#)

Lørdag, 27/3/2010

[SpringCup \(DEN\)](#)

[Påskesamlingen \(SWE\)](#)

Søndag, 28/3/2010

[SpringCup \(DEN\)](#)

Måndag, 29/3/2010

[Påskesamlingen \(SWE\)](#)

Torsdag, 1/4/2010

[Påskeleø 1 \(DEN\)](#)

- [Denne måned](#)

Samarbeidspartnere:



profier

din baker

- gled deg ...



BYGGERIET



[Lagoppstillinger](#)

Nett-kalenderen !

## Mail-lister:

- "o-ung"
- "o-junior"
- "o-alle"
- Rekrutter

Meld deg på til ArneT !