

# **ORIENTERINGSTRÄNING** **I VITTJÄRVS IK 2011**

I Vittjärvs IK kommer vi 2011 ordnat ett träningstillfälle per vecka och alla detaljerna återfinns i träning **våren** respektive **hösten** 2011.

Det är träning på olika områden/kartor runt Boden, VÄGVISNING MED ORIENTERINGSSKÄRMAR DÅ DET ÄR SVÅRT ATT HITTA, FRÅGA GÄRNA, barnen är indelade i olika grupper.

Det kommer att finnas kartor/ banor så äldre ungdomar/vuxna kan komma och träna under samma tid.

Alla föräldrar är välkomna och vara med barnen på träningarna, i den yngsta gruppen bör en vuxen vara med barnet. **Alla som kan och vill hjälpa till, behövs.**

**Träningsstart torsdag den 5/5 kl. 18.00 i Vittjärvs  
Idrottsgård**

**Sedan kommer träningarna vara på tisdagar med  
start 17/5 samling kl. 18:15.**

**Vi börjar säsongen med 3 stadssprint tävlingar i  
Gammelstad 26 april, 3 och 10 maj**



## **Grupper och ansvar:**

Träningsgruppledare: **Anneli Wickbom** 0921-515 27 eller 070-546 15 27, wickbom@bdtv.se

Tulo kontakt/junioransvarig: **Frans Wickbom** 0921-515 27

### **GRUPP 1 "Skärmetare"**

De som fortfarande behöver en vuxen med i skogen och alla nybörjare

Tränare: **Niklas Perman**, Krister Berglund, Anneli Wickbom

### **GRUPP 2 "Kompasser"**

De som hållit på ett par år och klarar av att springa enklare banor själv på tävling.

Tränare: **Mattias Lundgren**, Linnea Byberg, Helena Lindström Karin Enesund Tuoremaa

### **GRUPP 3 "Järvar" 13år+**

De som klarar av att springa svåra banor (orange, blå/svart) själv och tävlar regelbundet

Tränare: **Frans Wickbom**, Rolf Emlén, Lars Johansson, Kent Tuoremaa Carin Emlén

## **Kontakter:**

<b>Grupp 1</b>	<b>Niklas Perman</b> niklas.perman@telia.com
<b>Grupp 2</b>	<b>Mattias Lundgren</b> 0921-525 07, 070-600 63 97, fam.lundgren@live.se
<b>Grupp 3</b>	<b>Frans Wickbom</b> 0921-515 27, 070-395 49 30, wickbom@bdtv.se

## **Målsättningar för våra grupper**

<b>Grupp 1</b>	Att visa hur roligt det är med Orientering. Skapa grundläggande orienteringskunskap exempelvis: Karttecken, Passa kartan, Tummen i Spåret mm.
<b>Grupp 2</b>	Säkerställa en korrekt grundteknik (tumgrepp, ledstänger, karttecken etc.). Förstå Olika typer av framkomlighet med avseende på kartfärger. Klara av att gå korta och medellånga sträckor med kompass, och klarar styrteknik via hållpunkter, stega mindre än 200m. Använda små och stora höjder samt högsta höjden, naturliga ledstänger. Förstora och förenkla kartbilden. Kunna göra vägval med avseende på framkomlighet och längd, anpassning av löphastighet, förbättra sin löptechnik
<b>Grupp 3</b>	Utveckla sin orienteringsförmåga främst avseende Höjdkurvor, naturliga ledstänger, förenkla, fartanpassa och vägval. Individuella målsättningar vid behov.