



AKERSHUS OG OSLO ORIENTERINGSKRETS

Mange tilbud for å **gjøre deg god** i 2011



Personlig trener

- Carl Waaler Kaas
- Tilbud til AOOK-løpere 17-23 år



Grunnkurs

- Arrangeres vinter/vår 2011
- Åpent for alle
- 2500 kr til de som fullfører kurset



Trener I – kurs

- Arrangeres høst 2011/vinter 2012?
- Åpent for de som har Grunnkurs
- 4000 kr til de som fullfører!



Treningsksamlinger

- Samlinger for senior og junior
- Regelmessig, hele sesongen
- Faglige tema tilbys mellom øktene



O-tekniske treninger

- Høy kvalitet
- Åpne for alle. Enkel tilgang
- Periode 1: Mai-juli
- Periode 2: Juli-august





Kveldsorienteringen

- Treningsløp hver dag i sommer
- Sjekk www.kveldsorientering.no




PERSONLIG TRENER

 AOOK er svært godt fornøyd med at vår verdensmester **Carl Waaler Kaas** fortsetter som trener for kretsen. Han er ansatt for å kunne gi *deg* tips om trenings- og konkurranseplanlegging og korreksjoner i forhold til din gjennomførte trening.

 Er du interessert i dette? Ser du nytten av å få feed-back og gjennomtenkte kommentarer til det du ønsker å prestere og det du presterer? Vi regner med det!

 Bruk av trenernes hjelp er helt gratis, men det knyttes noen betingelser til tilbudet. Du må:

- Løpe for en klubb i Akershus og Oslo orienteringskrets,
- være mellom 17 og 23 år,
- være positiv til å gi av deg selv,
- ha som sportslig målsetting å kunne plassere deg på premieplass eller bedre i NM,
- uoppfordret rapportere til trener minimum 1 gang i måneden.

 Vi presiserer at de løpere som nyttiggjør seg dette tilbudet ikke utgjør et kretslag. Løperne får oppfølging individuelt, ikke som gruppe.



 Gjelder fra 1. februar 2011

INTERESSERTE MELDER SEG TIL





Reidunn Hallan (reidunn.hallan@orientering.no)

innen **27. januar 2010**

GRUNNKURS

-  Opplegget er åpent for alle interesserte. Ved stor interesse vil kretsens deltakere bli prioritert.
-  Gir formell grunnkurskompetanse
 -  For å få godkjent kurs må man ha deltatt på minst 3/4 av opplegget
-  Deltakere fra AOOK som er under 35 år og som fullfører kurset, støttes med **kr 2500¹⁾** fra AOOK. Gratis for øvrige.

TRENER-1 KURS

-  Opplegget er åpent for alle interesserte. Ved stor interesse vil kretsens deltakere bli prioritert.
-  Gir formell Trener-1-kompetanse
 -  For å få godkjent kurs må man ha deltatt på minst 3/4 av opplegget
-  Deltakere fra AOOK som er under 35 år og som fullfører kurset, støttes med **kr 4000¹⁾** fra AOOK. Gratis for øvrige.

Nærmere informasjon blir sendt ut når kursene er beramma og instruktører er på plass.

¹⁾ Forutsetter kretstingets godkjenning av budsjett

SAMLINGER 2011 JUNIOR/SENIOR

Vi regner med at klubbene legger dette inn i sine treningsplaner!



Lørdag 8. januar

- Morgenøkt
- Teori
- Ettermiddagsøkt



Lørdag 12. februar

- Morgenøkt
- Teori
- Ettermiddagsøkt



Lørdag 5. mars

- Morgenøkt
- Teori
- Ettermiddagsøkt



Fredag 25. mars –
søndag 27. mars

- Samling kun for juniorer i AOOK
- Sannsynligvis Østfold



Lørdag 14. mai

- Morgenøkt
- Teori
- Ettermiddagsøkt



Søndag 5. juni

- Morgenøkt
- Teori
- Ettermiddagsøkt



Lørdag 27. august

- NM-forberedende samling
- Morgenøkt
- Teori
- Ettermiddagsøkt

O-tekniske treninger

Vi har inntrykk av at de åpne treningene er populære og viktige for utvikling av våre beste løpere. Vi oppfordrer klubbene til å bidra til at vi gjør hverandre gode med å legge opp treningsopplegg som kan presenteres gjennom kretsens sider!