

## Tisdagsträning med OK Alehof

Under våren och hösten betyder tisdagsträning orienteringsträning. Träningen sker i flera olika grupper men alla har samling 17.45 och start av träningen vid 18.00. Många av våra träningar hålls vid klubbstugan Dammekärr, men ibland är vi på andra ställen. Var vi är vid respektive träning står på planeringen/i månadsinfo. Om du är osäker på hur du ska hitta till träningen finns det en kortare förklaring av respektive samlingsplats på vår hemsida. Där finns också en länk till eniro med samlingen eller en plats nära samlingen utmärkt på en karta.

### Grön-vit grupp

Ledare: Kjell Fransson

Är gruppen för alla barn upp till 10 år. Här lär vi oss orienterings grunder. Att leka mycket är en viktig del i gruppen. När vi är på Dammekärr har vi samling på baksidan av stora huset vid grillplatsen. Om vi vill tävla gör vi det i klasserna inskolning, U1, U2, H10 och D10. U1 och inskolning är gröna banor. U2, H10, D10 är vita banor

### Gul grupp

Ledare: Börje Persson, Hans-Olof Persson, Roger Löfgren

Är gruppen för 11-12 åringar som har lärt sig grunderna. Här lär vi oss orienterings nästa steg med att bli ena genom skogen. När vi är på Dammekärr har vi samling i paviljongen på baksidan av huset

### Orange-Violett-Svart grupp

Ledare: Ylva Sunesson, Ulf Karlsson, Monika Blick

Är gruppen från 13 år. Här utvecklas vi i vår egen takt för att till slut behärska alla orienteringens svårigheter. Vi börjar träna lite mer än en gång i veckan och åker på längre tävlingsresor. När vi är på Dammekärr har vi samling på gräsmattan framför stora huset. Alla som vill utvecklas som orienterare oavsett ålder är välkomna att vara med på våra träningar.

### Motionsorientering

Ansvarig: Huvudansvarig Ellinor Johansson, varje vecka är olika medlemmar ansvariga

Den här gruppen har inte någon gemensam samling, men man måste anmäla sig till den som är ansvarig för träningen.

De banor som används är ofta samma som Orange-violett grupp som har olika teknikövningar varje vecka. Man kan välja om man vill springa själv eller ihop med orange-violetta gruppen.

För att springa en bana går man till målvagnen, anmäler sig till den

som är ansvarig, ritar in sin bana och springer iväg eller ansluter sig till orange-violett grupp.

När man kommer tillbaka är det viktigt att man prickar av sig hos den ansvarige.

Tidtagning kommer att ske med sportident för den som vill.