

Året som er gått - trening og turer

Av Marit Johnsen

Trening:

Oppkjøringen til 2012 sesongen startet vi allerede i november 2011, da startet vi opp tirsdagstreningene med løpetur ute fulgt av en times innetrening. Denne holdt vi i gang helt til påske.

Nytt i året som gikk, er at vi på innetreningene tok inn koordinasjonsøvelser og balanseøvelser. Disse har gitt flere en real utfordring og øvelsene har blitt godt mottatt ikke minst av ungdommene. God koordinasjon og balanse er viktig for o-løpere som skal ta seg fort fram i ulendt terreng.

Fornyng av styrkeøvelsene ble det også, og innetreningene har som oftest blitt avsluttet med en skikkelig runde Gunnarball. Det ser ut til å være et høydepunkt for alle aldersgrupper.

Oppmøtet på tirsdagstreningen har vært godt, med over 30 på det meste.

Fra desember til påske hadde vi intervalltrening på torsdager. I og med at de fleste ungdommene også går langrenn, har det vært lavt frammøte. Allikevel et viktig treningstilbud for de som kun løper orientering. Type intervall har variert, og vi har også hatt sprint intervaller på kart. Heidi er vel den som har møtt nesten hver gang, men også Petter var med på mange av disse øktene.

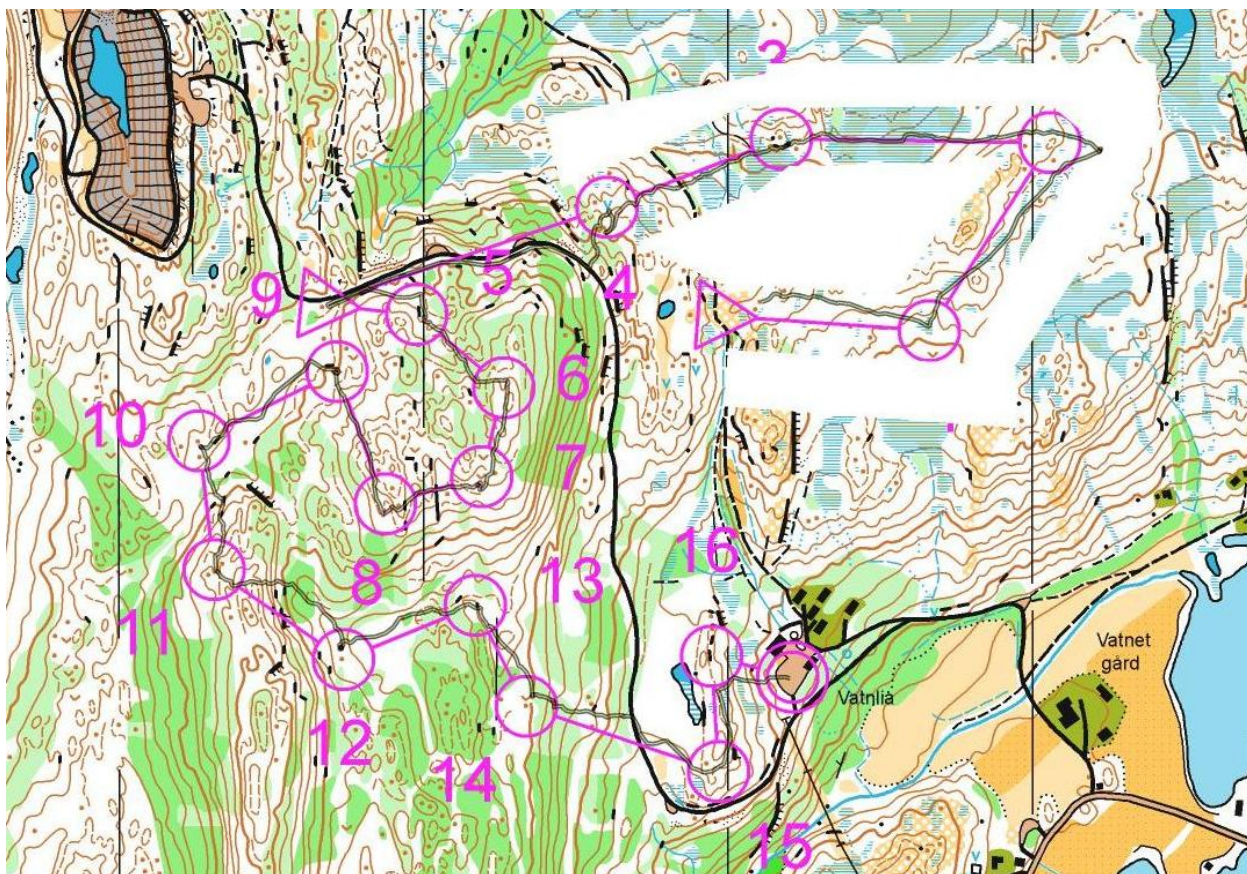
Etter påske ble fokuset flyttet mot skogen og kart og kompass. Tirsdager er brukt til o-løp som Saltenkarusell og Saltensprint.

På torsdager overtok o-tekniske treninger for gruppen fra 13 år og oppover. I år med flere nye løpere som har tatt steget fra rekrutt treningene. Dette gjelder Nora, Marius, Håvard S, Amund K. G. og Trygve, som har glidd fint inn sammen med resten av ungdomsgjengen.

Frammøte sted og innhold i treningene har variert. Vi har hatt o-intervaller, korridor løping, løping på kurvekart, linje- orientering, stjerne orientering, kompass trening m.m.

Skal man bli god i orientering må man øve mye. Det er viktig å øve på basisteknikkene, bl.a. retningsløping og kurveorientering. Vi har derfor i år hatt flere økter hvor vi har rendyrket disse teknikkene.

Under et eksempel på en slik økt fra Vatnlia. Løypen er for 13-15 år. Første del fokus på kompass og retning, i andre del er stier, myrer m.m fjernet fra kartet slik at kurvelesing kommer i fokus.



Turer utenfor Salten:

Idrettsutvalget har organisert disse reisene i 2012:

Dato/ arrangement	Aldersgruppe som B&OI sendte
20-22.april NM-natt/Norwegian spring	16-20 år
26.-28.mai Pinseløp Kongsberg med Norgescup Juniorer	14-20 år
2. og 3.juni NM sprint og NM stafett junior	16-20 år
22.-24. juni O-festivalen på Beitostølen	13-20 år, men åpent også for andre som vil reise med
3.-8. august Hovedløp/O-landsleir	14-16 år
10.-12.august NNM Tromsø	10-85 år
18.-19. august Norgescup sprint/Nm Ultralang Steinkjer	16-20 år
1.-2. september KM Hemnes	10- 85 år
13.-16.september NM uka /o-Idol Nydalen	16-20 år
13. oktober Blodslitet Fredrikstad	14-20 år

Noen høydepunkter/minner fra noen av turene:

Pinseløpene på Kongsberg:

Sommervarmen kom som et sjokk på oss, men vi klaget ikke for alternativet var snøbyger i nord.

Solkremen kom fram, men noen glemte å smøre min rygg, så jeg ble brent!

Uheldige (eller heldige ?) Ask skadet tåa første dag og fikk kun sitte å sole seg resten av helga.



O-festivalen Beitostølen:

Igjen et løp hvor vi stilte med en stor tropp. Hele 26 B&OI-ere deltok. Kjempekoselig med felles overnatting i stor leilighet. Mange løpere oppnådde gode resultater. Aller beste var Håvard I som vant fredagens sprint og sammenlagt etter søndagens jaktstart. Petter løp seg opp til en sterk 6. plass i H 19-20 etter jaktstarten.

Marius og Martin var for første gang med på fellestur ut av landsdelen, veldig hyggelig.



Hovedløpet Lillehammer:

7 deltakere fra klubben. Lotte, Espen og Amund K. var årets debutanter. Håvard tok klubbens første gull i hovedløpet på sprinten. Men like viktig er at alle de andre løperne oppnådde resultater godt opp på listene. Det generelle nivået på våre løpere er blitt bedre.

NNM Tromsø:

En stor gjeng reiste til Tromsø, og vi var igjen klubben med flest deltakere i NNM. Mange gode resultater, jeg minnes spesielt guttas gull i H 15 stafetten og Nora og Lottes gull i jentestafetten.



KM – Hemnes:

Årets KM i september på Helgeland, ble kanskje den mest positive opplevelsen for meg. Vi fylte en buss med over 40 Bodøløpere, og mange rekrutter var med oss på tur for første gang. Jeg håper vi får se Johanne, Kristina, Linnea, Ella, Jakob L, Daniel, Ole og Ailo i o-løypene og på tur med oss også de kommende årene.



Oppsummering:

Vi har de senere årene reist med ungdommen på mange turer sørover. Vi mener det er viktig å la de få erfaring med ulike terrengtyper for at de skal kunne utvikle sine o-ferdigheter. I tillegg er det inspirerende å delta i større løp med mange deltakere i klassene. Det er de ikke bortskjemt med i Nord-Norge. Turene er også viktig for det sosiale miljøet.