

Deltagelse i TC træning

På TC-Syd's hjemmeside finder du et program for TC-syd's træninger samt relevante konkurrencer mv.

TC-syd forventer at du melder dig til alle de grønne samlinger på programmet. Er du forhindret i at komme SKAL du melde fra. Tilmelding og afbud sker via: www.orientering.dk/svendborg/kalender/listkalender.asp

Du har selv ansvaret for, via O-service at melde dig til de konkurrencer, der udbydes som åbne løb.

Få dage før samlingen modtager du en mail direkte fra TC-trænerne med nærmere oplysninger om samlingen

Pakkeliste

kompas, emitbrik, SI brik, orienterings sko, alm. løbe sko, orienteringsdragt, overtræksdragt, svedetrøje, skiftetøj, regntøj, toiletgrej, håndklæde, væske (vand), madpakke, sovepose, liggeunderlag, spisegrej: tallerkener, kop, bestik,

Træninger

Træningerne placeres i så forskellige terræntyper som muligt. De deltagende klubber hjælper med skovtilladelser, kort, banefiler, postudsætning og inddragning og evt. hjælp med at finde et egnet overnatningssted samt bespisning.

Nogle træninger kan placeres i gode terræner uden for TC-Syd's område samt i udlandet.

Hvem deltager

Hvis du er orienteringsløber i alderen mellem 13 og 23 år i en klub indenfor Sydkredsen og ønsker at satse ud over, hvad træningen i din klub og ungdomsgrupperne kan bringe dig, så er TC-Syd et tilbud til dig.

Talent Centeret er en del af Dansk Orienterings Forbunds elitesatsning, hvor egnede ungdomsløbere tilbydes et inspirerende og motiverende træningsmiljø.

Træningssamlingerne lægges hovedsageligt i weekender og ofte op til relevante konkurrencer. Tilbudet omfatter kvalitetstræning i orienteringsteknik samt fysisk- og mental træning. I træningen indgår instruktion, eftersnak og personlige samtaler med træneren. Flere gange årligt er der løbetest i terræn og på bane, ligesom der i forbindelse med samlinger er undervisning om fysisk træning.

Ud over seriøs træning lægger TC-Syd vægt

Hvordan kommer JEG med

Optagelse foregår ved at din klub indstiller dig til TC, hvorefter træneren vurderer om du er egnet. Din klub betaler 500 kr. for hvert 1/2 år du deltager i TC-syd. Transport til og fra TC-træning betales af dig selv eller dig egen klub.

Rasmus Lunding Henriksen og Cæcilie Christoffersen er trænere for TC-Syd.

Se mere på:
<http://www.sydskredsen.dk/tkc-syd/TC-index.htm>

For mere info, kontakt:
Søren Klingenberg, Faaborg OK
ethna.soeren@mail.dk

TC SYD
TALENT CENTER SYD



”værd at vide”
for løbere i TC-Syd