

Elitecenter Orientering 2022

Af træner- og lederteamet for landsholdet 2022

Målsætning

At:

- Gøre deltagende løbere i stand til at præstere så godt som muligt til WOC og EOC 2022, og sekundært World Cup, WUOC og JWOC 2022.
- Udvikle løbernes fysiske-, motoriske- og o-tekniske færdigheder.
- Have et motiverende træningsmiljø med en positiv, seriøs og koncentreret indsats fra både løbere og trænere om at blive bedre og have det sjovt igennem fed og hård træning.

Trænere

Primære trænere:

- Tue Lassen, landstræner (tirsdag/torsdag morgen og evt. weekend)
- Jeppe Ruud, landstræner (tirsdag/torsdag morgen og evt. weekend)
- Line Hovgaard Hansen, TD-fysisk træner (mandag morgen og fredag morgen)

Vikarer (hvis de primære trænere ikke kan være til stede):

- Astrid Ank Jørgensen, U18-træner/ESAA-træner (tirsdag/torsdag morgen og evt. weekend)

Løbere

Talent-/Eliteløbere fra 19 år, som ønsker at træne målrettet for at udvikle sig og deltage kontinuerligt på træningsaktiviteterne.

Tilbud

Atleter tilknyttet Elitecenter Orientering får følgende tilbud:

- Højintensiv interval/o-teknisk træning tirsdag og torsdag morgen (42 uger om året)*
- Højintensiv interval/o-teknisk træning lørdag eller søndag formiddag (i de perioder hvor der ikke er stævner)*
- Styrketræning mandag og fredag morgen med Team Danmarks fysiske træner, Line Hovgaard Hansen
- Deltagelse i TC Aarhus-træning onsdag aften.
- Adgang til styrke-/cardiotræningsfaciliteter i Sporten Hus.
- Hjælp til studieplanlægning via AU Elitesport.
- Hjælp til kollegiebolig via ESAA.
- Hjælp til diagnosticering og begrænset opfølgning af skader via ESAA-fysioterapeut.
- Mulighed for transport i DOFs minibus til organiseret/løberstyret træning i lokalområdet og til udvalgte stævner.
- Træningsaktiviteter koordineret i samarbejde med lokal eliteklub, OK Pan Aarhus, med mulighed for deltagelse i klubtræningstilbud tirsdag og torsdag aften, og på Pan Elite dags-/weekendsamlinger.

*Træningerne tirsdag morgen, torsdag morgen og i weekenden er åbne for alle eliteløbere, også løbere der ikke er tilknyttet EC.

Økonomi

Der opkræves en halvårlig fee på 1.500 kr. hos atletens klub, medmindre andet er aftalt.

Atleter, der ønsker tilknytning til EC, skal melde dette til landstræner Tue Lassen senest d. 1. januar for første halvår 2021 og senest d. 1. juli for andet halvår 2021.

Løbere i DOFs Verdensklasse-, Elite- eller U23-grupper betaler ikke fee for Elitecenter Orientering, da denne er inkluderet i årsfee for landsholdsgrupperne.

For løbere, der er en del af Elitecenter Orientering, dækker den halvårlige fee alle udgifter i forbindelse med daglig træning ved Elitecenter Orientering, samt tilgang til Elitecenterets tilbud.