**Typisk o-løbs træning**

Før en træningssession kan starte, skal der først søges tilladelse hos Naturstyrelsen, til den skov, hvor der skal løbes.

Til hver træning beslutter træneren hvilke fokuspunkter, der skal trænes. Herefter planlægges løbet i et computerprogram som f.eks. Condes, hvor de enkelte ruter/baner tegnes på orienteringskort. Desuden udarbejdes der også et orienteringskort, der indeholder alle poster til alle baner, som bruges til udsætning af poster. Det meste af dette arbejde, kan gøres hjemmefra, dog er det ofte sekretæren i klubben, der står for at printe orienteringskortene. Hele planlægningen af træningen tager omkring to timer. Dagen før træningen, bliver alle poster typisk hentet i klubhuset og sættes ud i skoven, denne proces tager omkring tre mandetimer.

På dagen mødes alle løbere og får instruktion i løbets fokuspunkter. Herefter uddeles baner alt efter niveau og kondition. Der er typisk 3-7 baner at vælge imellem. Løberne bliver så derefter sendt ud i skoven, med en elektronisk brik, der registrere når man er ved posterne. Når løberne er færdige med deres tur, får de en udskrift over hvilke poster de har været ved, og hvor lang tid der er gået mellem hver post, også kaldet stræktider.

Efter løbeturen, har løberne mulighed for at evaluere deres tur, ved at snakke sammen med andre løbere, og sammenligne vejvalg og stræktider. Vejvalg foregår udelukkende efter hukommelse og det er ikke muligt at se forskel i hastighed på delstræk, kun hele stræk mellem 2 poster.

Dagen efter skal alle poster samles ind igen og pakkes ind i klubhuset.