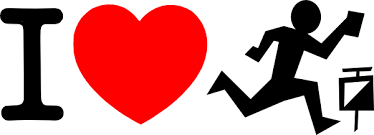
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **HIL ORIENTERING**  Treninger og løp våren 2017 | | | |  |
| 1.-4.klasse | | Tid: | Tirsdag kl 18-19 |  | | |
| Trenere: | Erik Utne Vie  Vegard Engesli | Mob: 99 31 65 03  Mob: 90 15 94 71 | | |
|  | | | | | | |
| 5.-7.klasse  (og nye ungdommer) | | Tid: | Tirsdag kl 18-19.30 | O-teknisk trening og o-løp | | |
| Onsdag: kl 18 | Intervall fra DeepOcean Arena | | |
| Torsdag: kl 17 | Bedriftsløp. Se egen plan. | | |
| Trenere: | Sigleif Steinsvåg | Mob: 41 62 75 41 | | |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Tid** | **Oppmøtested** | **Aktivitet/tema** | **Info** |
| Tirs 21.mars | Kl. 18.00 | Paviljongen i Haraldsvang | Råtass 1 i Vangen  O-løp i Vangen | O-løp: Klubbkarusell 1 |
| Fre 24.mars-Søn 26.mars | Kl. 19.00 | Sveio skule/  golfbanen | Fredag: KM-Natt |  |
| Lørdag: O-løp (for ALLE) | Vårkarusell 1 |
| Fre-Søn: ROOTS-samling. Info i Eventor og på klubbens hjemmeside. | Treningssamling for 12år (6.klasse) – 19 år. |
| Tirs 28.mars | Kl. 18.00 | Paviljongen i Haraldsvang | Råtass 2 i Solandsbakken  O-løp i Solandsbakken | O-løp: Klubbkarusell 2 |
| Tirs 4.april | Kl. 18.00 | Paviljongen i Haraldsvang | Råtass 3 på Elvegård  O-løp på Elvegård | O-løp: NK 1 |
| Tirs 11.april | Påskeferie | | | |
| Tirs 18.april | Kl. 18.00 | Paviljongen i Haraldsvang | O-lek i Vangen  O-teknisk trening: Kutting mellom ledelinjer | Frukt-trening! |
| Lør 22.april |  | Byparken | O-løp (for ALLE) | Vårkarusell 2 |
| Tirs 25.april | Kl. 18.00 | Stemmen | Råtass 4 (Kiwi i) Skåredalen  O-løp fra Kiwi Skåredalen | O-løp: Klubbkarusell 4 |
| Lør 29.april | Kretsløp i sprint-orientering. HIL Orientering arrangerer. | | | |
| Søn 30.april | Vikesprinten. Vikebygd arrangerer. | | | |
| Tirs 2.mai | Kl. 18.00 | Stemmen | Råtass 5 Stemmen  O-løp fra Stemmen | O-løp: Klubbkarusell 5 |
| Tirs 9.mai | Kl. 18.00 | Stemmen | O-lek fra Stemmen  O-teknisk trening: Kompasstrening |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Tid** | **Oppmøtested** | **Aktivitet/tema** | **Info** |
| Tirs 16.mai | Kl. 18.00 | **Vormedal skole** | Råtass 6 Vormedal skole  O-løp fra Vormedal skole | O-løp: Klubbkarusell 7 |
| Ons 17.mai | 17.mai: HIL Orientering går i Folketoget | | | |
| Tirs 24.mai | Kl. 18.00 | Stemmen | O-lek fra Stemmen  O-teknisk trening: Veivalg |  |
| Ons 25.mai | **Verdens orienterings-dag**  Oppfordrer ALLE til å delta på løp fra Norheim skole. Start kl 17-18. | | | |
| Lør 27.mai |  | Stemmen | O-løp (for ALLE) | Vårkarusell 3  + Rekruttleir |
| Tirs 31.mai | Kl. 18.00 | Stemmen | O-lek fra Stemmen  O-teknisk trening: Høydekurver |  |
| Tirs 6.juni | Kl. 18.00 | Stemmen | O-lek fra Stemmen  O-teknisk trening: Karthusk |  |
| Tirs 13.juni | Kl. 18.00 | **Torvastad skole** | Råtass 7 fra Torvastad skole  O-løp fra Torvastad skole | O-løp: NK 5 |
| Lør 17.juni - Søn 18.juni | Odda 2-dagers. O-løp i flott terreng! | | | |
| Tirs 20.juni | Kl. 17.00 | **Vikestafetten i Vikebygd**  Moro-o-løp for hele familien. Ta med grillmat!  Felles kjøring fra DeepOcean Arena | | |

Sjekk hjemmesida **haugesundil.no/orientering** for oppdatert informasjon om løp og treninger.

**Leder HIL Orientering:** Grethe Paulsen Vie Mobil: 48 15 25 09 E-post: [grethevie@gmail.com](mailto:grethevie@gmail.com)