|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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 03Mob: 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 VangenO-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 SolandsbakkenO-løp i Solandsbakken | O-løp: Klubbkarusell 2 |
| Tirs 4.april | Kl. 18.00 | Paviljongen i Haraldsvang | Råtass 3 på ElvegårdO-løp på Elvegård | O-løp: NK 1 |
| Tirs 11.april | Påskeferie |
| Tirs 18.april | Kl. 18.00 | Paviljongen i Haraldsvang | O-lek i VangenO-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) SkåredalenO-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 StemmenO-løp fra Stemmen | O-løp: Klubbkarusell 5 |
| Tirs 9.mai | Kl. 18.00 | Stemmen | O-lek fra StemmenO-teknisk trening: Kompasstrening |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Tid** | **Oppmøtested** | **Aktivitet/tema** | **Info** |
| Tirs 16.mai | Kl. 18.00 | **Vormedal skole** | Råtass 6 Vormedal skoleO-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 StemmenO-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 StemmenO-teknisk trening: Høydekurver |  |
| Tirs 6.juni | Kl. 18.00 | Stemmen | O-lek fra StemmenO-teknisk trening: Karthusk |  |
| Tirs 13.juni | Kl. 18.00 | **Torvastad skole** | Råtass 7 fra Torvastad skoleO-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