|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **HIL Orientering**Treninger og løp høsten 2017 |  |
| 1.-5.klasse | Tid:  | Tirsdag kl 18-19 |  |
| Trenere:  | Erik Utne Vie Vegard Engesli  | Mob: 99 31 65 03Mob: 90 15 94 71 |
|  |
| 6.-8.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 22.aug | Kl. 18.00 | Paviljongen i Haraldsvang | Råtass i VangenO-teknisk trening  |  |
| Lør 26.aug | **KM Mellomdistanse**Sveio O-lag arrangerer. Samlingsplass: Lyngholm. Påmelding i Eventor (eller gi beskjed til treneren om du ønsker å delta).  |
| Tirs 29.aug | Kl. 18.00 | Kringsjå (Steinsfjellet) | Råtass på SteinsfjelletO-løp på Steinsfjellet | O-løp: Klubbkarusell 9 |
| Lør 2.sept og søn 3.sept | **Vestlandsmesterskap**HIL Orientering arrangerer. Samlingsplass: Solandsbakkane. Oppfordrer ALLE rekruttene til å delta på løp. Påmelding i Eventor (eller gi beskjed til treneren om du ønsker å delta). ROOTS-samling for de eldste (fra 7.klasse).  |
| Tirs 5.sept | Kl. 18.00 | Paviljongen i Haraldsvang | Råtass i VangenO-teknisk trening | Frukt-trening! |
| Tirs 12.sept | Kl. 18.00 | Paviljongen i Haraldsvang | Råtass i VangenO-teknisk trening |  |
| Tirs 19.sept | Kl. 18.00 | Haraldsstøtta | Råtass på KvalaO-løp på Kvala | O-løp: Klubbkarusell 10 |
| Tirs 26.sept | Kl. 17.30 | O-hytta | KlubbmesterskapKlubbmesterskap | O-løp: Klubbmesterskap |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Tid** | **Oppmøtested** | **Aktivitet/tema** | **Info** |
| Tirs 3.okt | Kl. 18.00 | **Stemmen** | Råtass fra StemmenO-teknisk trening | Frukt-trening! |
| Søn 8.okt | Kl. 12.00 | Se hjemmesida/Eventor | O-løp | Høstkarusell.  |
| Søn 15.okt | Kl. 12.00 | Se hjemmesida/Eventor | O-løp | Høstkarusell.  |
| Tirs 17.okt | Kl. 18.00 | Stemmen | O-lek fra StemmenO-teknisk trening |  |
| Lør 21.okt | **Djupadalten**Oppfordrer ALLE foreldre til å stille som funksjonærer. Send melding til Erik Utne Vie om at du kan hjelpe til. Viktig inntektskilde for oss i HIL Orientering.  |
| Tirs 24.okt | Kl. 18.00 | Stemmen | O-lek fra StemmenO-teknisk trening |  |
| Tirs 31.okt | Kl. 18.00 | Stemmen | Nattløp fra StemmenNattløp fra Stemmen | Orientering i mørke! Ta med hodelykt! |
| Lør 5.nov-søn 6.nov | **Treningshelg**Mer info kommer. |
| Tirs 7.nov | Kl. 18.00 | **DeepOcean Arena** | Innetrening i hallenLøping ute. Innetrening etterpå | Ta med innesko.Frukt-trening! |

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

Påmelding til løp og klubbarrangement: **eventor.orientering.no**

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