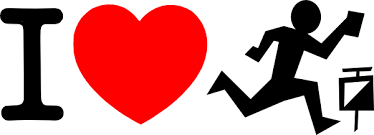
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **HIL Orientering**  Treninger og løp høsten 2017 | | | |  |
| 1.-5.klasse | | Tid: | Tirsdag kl 18-19 |  | | |
| Trenere: | Erik Utne Vie  Vegard Engesli | Mob: 99 31 65 03  Mob: 90 15 94 71 | | |
|  | | | | | | |
| 6.-8.klasse  (og nye 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 Vangen  O-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 Steinsfjellet  O-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 Vangen  O-teknisk trening | Frukt-trening! |
| Tirs 12.sept | Kl. 18.00 | Paviljongen i Haraldsvang | Råtass i Vangen  O-teknisk trening |  |
| Tirs 19.sept | Kl. 18.00 | Haraldsstøtta | Råtass på Kvala  O-løp på Kvala | O-løp: Klubbkarusell 10 |
| Tirs 26.sept | Kl. 17.30 | O-hytta | Klubbmesterskap  Klubbmesterskap | O-løp: Klubbmesterskap |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Tid** | **Oppmøtested** | **Aktivitet/tema** | **Info** |
| Tirs 3.okt | Kl. 18.00 | **Stemmen** | Råtass fra Stemmen  O-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 Stemmen  O-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 Stemmen  O-teknisk trening |  |
| Tirs 31.okt | Kl. 18.00 | Stemmen | Nattløp fra Stemmen  Nattløp 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 hallen  Løping 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](mailto:grethevie@gmail.com)