**Haugesund IL Orientering**

Vinter 2017/2018

|  |
| --- |
| **Treningstid for rekruttene** |
| 1.-5.klasse: | * **Tirsdag kl 18.-19**. DeepOcean Arena.
* **Trenere:** Erik Utne Vie (Mob 99 31 65 03) og Vegard Engesli (Mob 90 15 94 71)
 |
| 6.-7.klasse (og nye): | * **Tirsdag kl 18-19:30**: DeepOcean Arena. Løper ute den første halvtimen.
* **Onsdag kl 18-19**: Intervall-trening ute. Fra DeepOcean Arena. Sammen med ungdommene.
* **Torsdag**: Natt-sprintløp følgende torsdager: 2/11 (Brakahaug), 16/11 (Vardafjell), 30/11 (Gard), 14/12 (Solvang), 4/1 (Haraldsvang), 18/1 (Hauge), 1/2 (Elvegård) og 15/2 (Norheim).
* **Trener**: Sigleif Steinsvåg (Mob 41 62 75 41)
 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Klokkeslett** | **Aktivitet** | **Info** |
| Tirs 7.nov | Kl. 18.00 | Trening |  |
| 10.-12.nov | **ROOTS-samling i Sandnes**For ungdommer født 2005 eller tidligere. Se Eventor for mer info. |
| Tirs 14.nov | Kl. 18.00 | Trening |  |
| Tirs 21.nov | Kl. 18.00 | **Kveldsmat-trening** | Kveldsmat etter trening  |
| Tirs 28.nov | Kl. 18.00 | Trening |  |
| Tirs 5.des  | Kl. 18.00 | Trening |  |
| Tirs 12.des | Kl. 18.00 | Trening | Frukt etter trening |
| Søn 17.des | Kl. 16.00 | **GRØTFEST** | HIL Orienterings tradisjonelle juleavslutning. Vi samles for grøt, premiering og utlodning i storsalen, Deep Ocean arena. For hele familien! |
| Tirs 19.des  | Ikke trening |
| Tirs 26.des | Juleferie |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tirs. 2. jan | Kl. 18.00 | Trening |  |
| Tirs. 9. jan | Kl. 18.00 | Trening |  |
| Tirs. 16. jan | Kl. 18.00 | Trening |  |
| Tirs. 23. jan | Kl. 18.00 | **Quiz – og pizzakveld** | Vi starter kvelden med et lite nattløp i hallen. Ta med hodelykt! Vi spiser pizza og samles i storstua.  |
| Tirs. 30. jan | Kl. 18.00 | Trening |  |
| Tirs. 6. feb | Kl. 18.00 | Trening |  |
| Tirs. 13. feb | Vinterferie |
| Tirs. 20. feb | Kl. 18.00 | **Frukttrening** | Frukt etter treningen |
| Tirs 27. feb | Kl. 18.00 | Trening |  |
| Tirs. 6. mars | Kl. 18.00 | Trening |  |
| Tors 8. - søn 11. mars.  | **DANMARKSTUR**For 22. gang drar HIL Orientering på klubbtur/treningsleir og sesongstart i Danmark. Følg med på hjemmesiden for påmelding og mer informasjon. |
| Tirs. 13. mars | Kl. 18.00 | Trening | **Foreldremøte og kurs i orientering for nye foreldre**Informasjon kommer på hjemmesiden |
| **Tirs. 20. mars** | **Kl. 18.00** |  **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