



Haugesund IL Orientering

Treningsplan for rekrutter høst 2024

Treningstid: Tirsdager kl. 18.00-19.00

| Tirsdag | Trening / løp | Sted |
|--------------------------------|---|--|
| 27.08 | Nærløp 4 | Malasetvannet Bjordal |
| 3.09 | Nærløp 5 | Sveio |
| 10.09 | Klubbmesterskap med nybegynnerløype | O-hytta med kake! |
| 17.09 | Klubbkarusell 10 m/nybegynnerløype | Lindøy |
| 24.09 | Nærløp 6 m/nybegynnerløype | Brakahaug skole |
| 1.10 | To-mannsstafetter | O-hytta, med kvelds! |
| Lørdag 5.10 | Kretsløp med nybegynnerløype | O-hytta |
| 8.10 | Høstferie | |
| 15.10 | Trening, med fart, utholdenhet, kart og kompass | Paviljongen i Vangen |
| 22.10 | Trening, med fart, utholdenhet, kart og kompass | Paviljongen i Vangen Natt-orientering |
| 29.10 | Innetrening Frukt og kos etter trening | Deep Ocean Arena Supertirsdag! |
| 5.11 | Innetrening | Deep Ocean Arena |
| 12.11 | Innetrening | Deep Ocean Arena |
| Lørdag 16.-søndag 17.11 | O-leir med overnatting på O-hytta for de som vil | O-hytta. Gratis. Invitasjon kommer. |
| 19.11 | Innetrening | Deep Ocean Arena supertirsdag! |
| 26.11 | Innetrening | Deep Ocean Arena |
| 3.12 | Innetrening | Deep Ocean Arena |
| 10.12 | Innetrening Frukt og kos etter trening | Deep Ocean Arena Supertirsdag! |
| 15.12 | Grøttest / juleavslutning | Deep Ocean Arena Storsalen |
| 7.01 | Innetrening | Deep Ocean Arena |

Treninger og løp starter kl. 18.00. I utesesongen er det greit å ha joggesko og klær som kan bli våte. Skiftetøy og ekstra sko er også lurt. På klubbkarusell og nærløp deltar rekruttene i løpet, de kan velge mellom kort eller lang nybegynnerløype.

På nærløp er vi avhengige av at noen foreldre er med for å følge egne og andres barn.

Trenere for rekruttene er Erik Utne Vie: 99316503 og Marit Sætre Færevåg: 41105722

For oppdatert informasjon om løp og treninger, sjekk hjemmesida:

<https://haugesundil.no/orientering/> og Facebook-gruppa «HIL Orientering»



Påmelding til nærløp og kretsløp: <https://eventor.orientering.no/Events>

Medlemskap: Nye medlemmer melder seg inn i klubben etter to treninger via Norges idrettsforbunds digitale portal: <https://www.idrettsforbundet.no/digital/innmelding-i-norsk-idrett>
Velg Haugesund Idrettslag Orientering. Meld inn med barnets/ungdommens navn. Hvis dere ønsker familiemedlemskap, meldes hele familien inn her.

Medlemskontingent barn/ungdom: 950,- pr år. Medlemskontingent familie: 1500 pr. år.

Fritidskassen: Haugesund kommune har innført en ny ordning: FRITIDSKASSEN.

«Gjennom FRITIDSKASSEN vil vi støtte kontingent, deltakeravgift, leirer, cuper og turneringer for barn og unge i familier med periodevis eller langvarig vanskelig økonomi. Mer informasjon finner du her: <https://www.haugesund.kommune.no/fritidskassen/>».

Du kan få støtte til:

- Kontingent
- Deltageravgift
- Leirer
- Turer

Ta kontakt med trenere/sportslig leder i klubben. Klubben sender kopi av faktura du har fått og fakturaen betales direkte til klubben/organisasjonen.



Kontakt:

Leder HIL Orientering: Knut Steffen Vall Kvala: 907 79 986

Rekruttansvarlig. Marit Sætre Færevåg, mobil 411 05 722

Sportslig leder: Grethe Paulsen Vie, mobil 48 15 25 08



 Haugesund
Sparebank