Treningsplan for Haugesund idrettslag orientering høst 2026

Råtass: 1-5/6 klasse, løp og lek ute (5/6 - 7/8 klasse), ungdom (fra 8/9 klasse – voksne)

Trening fra 1800 - 1900, oppmøte kl. 1750. På innetreningene er det viktig å ha innesko, lette klær og gjerne en drikkeflaske. De som løper ute, må ha klær etter værforholdene. Supertirsdager varer gjerne til 1915. Hvis det er noe du lurer på ta kontakt med Erik Utne Vie (99316503).

Dato	Råtass	Løp og lek ute	Sted	Annet
Tirsdag 20.10	O-trening / Nattløp fra DOA	O-trening / Nattløp fra DOA	DOA	Husk lykt
Tirsdag 27.10	Nattløp fra DOA	Nattløp fra DOA Hall-O-ween	DOA	Husk lykt
Tirsdag 3.11	Løp og lek inne Erik	Løp og lek ute og inne Kari Lise og Ole	DOA	
Tirsdag 10.11	Løp og lek inne Erik	Løp og lek ute og inne Kari Lise og Jorunn	DOA	
14-15.11	Rekruttleir O-hytta (2 – 8 klasse)			
Supertirsdag 17.11	Løp og lek inne Erik	Løp og lek ute og inne Kari Lise og Marie	DOA	Kvelds (Marie og Mona)
Tirsdag 24.11	Løp og lek inne Erik	Løp og lek ute og inne Kari Lise og Ann Charlotte	DOA	
Supertirsdag 1.12	Løp og lek inne Erik	Løp og lek ute og inne Kari Lise og Jorunn	DOA	Frukt (Petter og Isak
Tirsdag 8.12	Løp og lek inne Erik	Løp og lek ute og inne Kari Lise og Ole	DOA	
Søndag 13.12	Grøtfest		DOA	
Supertirsdag 15.12	Løp og lek inne Erik	Løp og lek ute og inne Kari Lise og Ole	DOA	Kvelds (Pia og Tone)

Treningsplan vår 2027

Tirsdag 5.01	Løp og lek inne	Løp og lek ute og inne	DOA	
Supertirsdag 12.01	Løp og lek inne	Løp og lek ute og inne	DOA	Frukt (Tord og Ann Charlotte)
Tirsdag 19.01	Løp og lek inne	Løp og lek ute og inne	DOA	
Tirsdag 26.01	Løp og lek inne	Løp og lek ute og inne	DOA	
Supertirsdag 2.02	Løp og lek inne	Løp og lek ute og inne	DOA	Kvelds (Norunn og Njål)
Tirsdag 9.02	Løp og lek inne	Løp og lek ute og inne	DOA	
Tirsdag 16.02	Vinterferie			
Tirsdag 23.02	Løp og lek inne	Løp og lek ute og inne	DOA	
Supertirsdag 02.03	Løp og lek inne	Løp og lek ute og inne	DOA	Klubbkveld med pizza (Mari og Kjetil Olai) info Nord Jysk og årets terminliste.
05-7.03	Nordjysk			
Tirsdag 9.03	Løp og lek inne	Løp og lek ute og inne	DOA	
Tirsdag 16.03	Løp og lek inne	Løp og lek ute og inne	DOA	
23.03	Påskeferie			
Tirsdag 30.03	Første utetrening			

Terminliste for vårens løp kommer
Sommeravslutning 15.06
25-27.06 O-festivalen i Halden
1-4.07 Sørlandsgaloppen (Risør /Vestøl)