

# TRENINGSPPLAN HØSTEN 2016

## HIL ORIENTERING

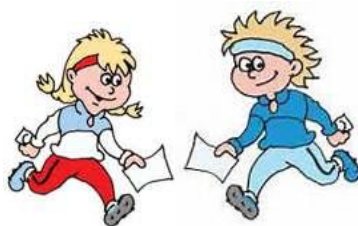


- O-lek for 1.-3.klasse – Småttroll
- O-treninger for 4.-5.klasse - Råtass
- O-treninger for 6.-7.klasse



DATO	KLOKKELETT	OPPMØTE	TEMA	EKSTRA
Tirs.23/8	Kl. 18.00	Paviljongen i Haraldsvang	1-3. klasse: O-lek 4-5. klasse: Råtass-løp 6-7. klasse: Kutting mellom ledelinjer	
Lør 27/8 - Søn 28/8		<b>KM mellomdistanse og KM stafett. HIL Orientering arrangerer. Fra golfbanen i Sveio. Påmelding i Eventor/gi beskjed til treneren.</b>  <b>Roots-leir på Vigdarheim for de som er 12 -19 år. Påmelding i Eventor/gi beskjed til treneren.</b>		
Tirs.30/8	Kl. 18.00	Paviljongen i Haraldsvang	1-3. klasse: O-lek (Grethe) 4-5. klasse: Råtass-løp 6-7. klasse: Kompassstrening	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marianne er assistent på Råtass-gruppa</li> </ul>
Tirs.06/9	Kl. 18.00	Paviljongen i Haraldsvang	1-3. klasse: O-lek 4-5. klasse: Råtass-løp (Grethe?) 6-7. klasse: Veivalg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kvelds i DeepOcean Arena</li> <li>• Marianne er assistent på Råtass-gruppa</li> </ul>
Lør 10/9 - Søn 11/9		<b>Orienteringsleir med overnatting. I Sauda. For de som er 10-13 år. Se eget skriv.</b>  <b>Påmelding i Eventor/gi beskjed til treneren.</b>		
Tir. 13/9	Kl. 18.00	Oppmøte ved Haraldshaugen	Nærløpskarusell. Alle deltar på orienteringsløp	
Tirs. 20/9	Kl. 18.00	Stemmen v/Eivindsvatnet	1-3. klasse: O-lek 4-5. klasse: Råtass-løp 6-7. klasse: Retningsløping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tormod er assistent på Råtass-gruppa</li> </ul>
Tirs. 27/9	Kl. 17.30	O-hytta i Djupadalen	<b>Klubbmesterskap</b>	Kristina og Eivind
Tirs. 4/10	Kl. 18.00	Stemmen v/Eivindsvatnet	1-3. klasse: O-lek 4-5. klasse: Råtass-løp 6-7. klasse: Høydekurveforståelse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tormod er assistent på Råtass-gruppa</li> </ul>
Tirs.11/10		Høstferie		

Tirs. 18/10	Kl. 18.00	Stemmen v/Eivindsvatnet	<b>Alle: Mor-o-løp</b>	
Tirs. 25/10	Kl. 18.00	Deep Ocean Arena	<b>Alle: Natt-orientering. Ta med hodelykt!</b>	• <b>Kvelds i DeepOcean Arena. Kari Anne ordner.</b>
<b>Fre 28/10 – Søn 30/10</b>	Klubbetur til Olalia. Dette er for ALLE i klubben. Påmelding i Eventor/gi beskjed til treneren. 			<b>Sigleif Steinsvåg og Erik Engløkk organiserer turen</b>
Tirs. 1/11	Kl. 18.00	Deep Ocean Arena	<b>Innetreningen begynner. Husk innesko.</b>	<b>Alle</b>



### Treningstid for rekruttene:

Tirsdager kl. 18.00-19.00

Tirsdagene veksler vi mellom oppmøte v/Paviljongen i Haraldsvang og Stemmen v/Eivindsvatnet. Noen tirsdager deltar vi på nærløp (treningsløp). Merk oppmøtested og tid!

De eldste rekruttene (født 2004 og 2005) oppfordres til å delta på ungdommenes intervall-treninger hver onsdag, for å få god løpetrening. Oppmøte ved inngangen til DeepOcean Arena klokken 18. Sigleif kommer til å være med, og eventuelt tilpasse intervallene.

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



### Kontaktinfo:

O-lek for de yngste, født 2008 -: **Erik Utne Vie**, mobil: 99 31 65 03

O-treninger for de som er født 2006 og 2007: **Vegard Engesli**: mobil: 90 15 94 71

O-treninger for de som er født 2004 og 2005: **Sigleif Steinsvåg**, mobil: 41 62 75 41

Grethe Paulsen Vie, leder HIL orientering: mobil, 48152509, [grethevie@gmail.com](mailto:grethevie@gmail.com)