



## TRENINGSPLAN VÅREN 2015 HIL ORIENTERING



O-lek for de yngste, født 2007-2008 (1-2 klasse)  
O-treninger for 8-10 år, født 2004, 2005 og 2006 (3,4,5 klasse)  
O-treninger for 11-12 år, født 2002 og 2003 (6-7.klasse)

DATO	KLOKKELETT	OPPMØTE	TEMA
Tirs.24.03	Kl. 18.00	Paviljongen i Haraldsvang	6-7 år: O-lek 8-10 år: Råtass-løp. <b>11-12 år: Kutting mellom ledelinjer</b>
Tirs.07.04	<b>Kl. 17.30</b> Felles avreise fra Deep Ocean Arena kl. 17.30 eller direkte oppmøte på Lindøy kl. 18.00	Lindøy <a href="http://kurl.no/AdAD">http://kurl.no/AdAD</a>	NK1 - Nærløp med nybegynnerløype og C-løype – for alle rekrutter.
Tirs.14.04	Kl. 18.00	Paviljongen i Haraldsvang	6-7 år: O-lek 8-9 år: Råtass-løp <b>11-12 år: NK 2 Vikebygd. Avreise fra Deep Ocean Arena kl. 17. 00</b>
Tirs.21.04	Kl. 18.00	Paviljongen i Haraldsvang	6-7 år: O-lek 8-10 år: Råtass-løp. <b>11-12 år: Kompass trening Frukt etter trening!</b>
<b>Lør. 25.04</b>	<b>Info kommer på hjemmesida</b>	<b>Oppmøte Vormedal skole</b>	<b>Kretsløp (o-løp). Alle rekrutter deltar. Premier til alle!</b>
Tir. 28.04	Kl. 18.00	Paviljongen i Haraldsvang	6-7 år: O-lek 8-10 år: Råtass-løp <b>11-12 år: Orientering i fart og postarbeid</b>
Tirs. 05.05	Kl. 18.00	Byparken	Åpent klubbmesterskap sprint. Nybegynnerløype – løp i flott byområde for alle rekrutter – og foreldre!
Tirs. 12.05	Kl. 18.00	Stemmen v/Eivindsvatnet	6-7 år: O-lek 8-10 år: Råtass-løp. <b>11-12 år: Høydekurver Kvelds på o-hytta!</b>
Tirs. 19.05	Kl. 18.00	Stemmen v/Eivindsvatnet	6-7 år: O-lek 8-9 år: Råtass-løp. <b>10-12 år: Råtass-løp</b>

Tirs.26.05	Kl. 18.00	Stemmen v/Eivindsvatnet	6-7 år: O-lek 8-10 år: Råtass-løp <b>Kvelds på o-hytta!</b>  11-12 år: NK3, Ryvarden. Avreise fra Deep Ocean Arena kl. 17. 00
<b>Lør. 30.05</b>	<b>Info kommer på hjemmesida</b>	<b>O-hytta, Djupadalen</b>	<b>O-troll leir 6-11 år</b>
Tirs. 02.06	Kl. 18.00	Stemmen v/Eivindsvatnet	6-7 år: O-lek 8-10 år: Råtass-løp. 11-12 år: NK4, Bjoa. Avreise fra Deep Ocean Arena kl. 17. 00
Tirs. 09.06	<b>Kl. 17.00.</b> Avreise fra Deep Ocean Arena kl. 17.00	Tonjen, Vikebygd	Vikestafetten, moro-løp! <b>Ta med grillmat</b>
Tirs.16.06	Kl. 18.00	Stemmen v/Eivindsvatnet	Mor-o-løp og grilling! Klubben stiller med grillmat. Bading for de tøffeste (ta med håndkle og skift). 11-12 år: NK5, Bjørgene, Torvastad. Avreise fra Deep Ocean Arena kl. 17. 00

## SOMMERFERIE!

### Treningstid for aldersgruppen 6-12 år:

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!

### Helgeløp

Helgeløp og o-troll leir er markert med rødt – vi vil gjerne ha alle med på disse! Påmelding til løpene sendes til [grethevie@gmail.com](mailto:grethevie@gmail.com)

### Kontaktinfo:

O-lek for de yngste, født 2007-2008: **Kathrine Nesse**, mobil: 48457042

O-treninger for 8-10 år, født 2004, 2005 og 2006: **Sigleif Steinsvåg**, mobil: 41627541

O-treninger for 11-12 år, født 2002 og 2003: **Erik Engløkk**, mobil: 99293983

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