



TRENINGSPLAN VÅREN 2016 HIL ORIENTERING



O-lek for 6-8 år, født 2008, 2009, 2010
O-treninger for 9-11 år, født 2005, 2006 og 2007
O-treninger for 12 (og 13) år, født 2003 og 2004

DATO	KLOKKELETT	OPPMØTE	TEMA
Tirs.29.03	Kl. 18.00	Paviljongen i Haraldsvang	1-2. klasse:: O-lek 3, 4, 5. klasse: Råtass-løp 6-7 klasse: Kutting mellom ledelinjer
Tirs.05.04	Kl. 18.00	Paviljongen i Haraldsvang (vi går/løper sammen bort til Elvegård).	Alle: Nærløpskarusell 1 – Elvegård - Nærløp med nybegynnerløype og C-løype – for alle rekrutter.
Tirs.12.04	Kl. 18.00	Paviljongen i Haraldsvang	1-2. klasse:: O-lek 3, 4, 5. klasse: Råtass-løp 6-7 klasse: Kompasstrening
Tirs.19.04	Kl. 18.00	Paviljongen i Haraldsvang	1-2. klasse:: O-lek 3, 4, 5. klasse: Råtass-løp 6-7 klasse: Veivalg
Tir. 26.04	Kl. 18.00	Paviljongen i Haraldsvang	1-2. klasse:: O-lek 3, 4, 5. klasse: Råtass-løp 6-7 klasse: Finorientering med kompass Frukt etter trening!
Lør. 30.04	Info kommer på e-post og hjemmesida	Oppmøte Haraldshaugen camping	Kretsløp – sprint. Alle rekrutter deltar i Råtassløp. Premier til alle!
Tirs. 03.05	Kl. 18.00	Stemmen v/Eivindsvatnet	1-2. klasse:: O-lek 3, 4, 5. klasse: Råtass-løp 6-7 klasse: Retningsløping
Tirs. 10.05	Kl. 18.00	Stemmen v/Eivindsvatnet	1-2. klasse:: O-lek 3, 4, 5. klasse: Råtass-løp 6-7 klasse: Høydekurver
Onsd. 11.05	Kl. 18.00	Stemmen v/Eivindsvatnet Verdens orienteringsdag!	Alle: Nærløpskarusell 2, og Klubbmesterskap, Stemmen v/Eivindsvatnet.
Tirs. 17.05		Vi går i folketoget. Oppmøte i Strandgaten v/Egon	
Tirs.24.05	Kl. 18.00	Stemmen v/Eivindsvatnet/O-hytta	1-2. klasse:: O-lek 3, 4, 5. klasse: Råtass-løp 6-7 klasse: Veivalg Kvelds på o-hytta!

Tirs. 31.05	Kl. 18.00	Stemmen v/Eivindsvatnet	1-2. klasse:: O-lek 3, 4, 5. klasse: Råtass-løp 6-7 klasse: Finorientering med kompass
Tirs. 07.06		Stemmen v/Eivindsvatnet	1-2. klasse:: O-lek 3, 4, 5. klasse: Råtass-løp 6-7 klasse: Nærløpskarusellen 4: Løp fra Liarlund i Kopervik. Avreise fra Deep Ocean Arena kl 17:15.
Tirs.14.06	Kl. 18.00	Bjørgene, Torvastad	Alle: Nærløpskarusell 5, Bjørgene. Avreise fra Deep Ocean Arena kl. 17:15.
Lør	18.06	O-hytta, Djupadalen	O-troll samling
Tirsd. 21.06	Kl. 17.00 (Avreise fra Deep Ocean Arena)	Malasetvatnet, Vikebygd	Vikestafetten, moro-løp! Ta med grillmat
Tirsd. 28. juni-fred. 01.juli	Info og påmelding kommer på hjemmesiad		Sommer-o-skole for 5-7. klasse

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 i Eventor, eller e-post til grethevie@gmail.com

Kontaktinfo trenere

O-lek for 6-8 år født 2008, 2009 og 2010: **Tor Arne Ulsund Hansen**, mobil: 99 56 65 92

O-treninger for 9-11 år, født 2005, 2006 og 2007: **Kathrine Marie Haga Nesse**: mobil: 48 45 70 42

O-treninger for 12-13 år, født 2003 og 2004: **Sigleif Steinsvåg**, mobil: 41 62 75 41

Grethe Paulsen Vie, leder HIL orientering: mobil, 48152509, grethevie@gmail.com