

## Terminliste 2013 – Kretsløp – Nærløp - HIL treningsløp – m.flere

Dato	Løpstype	Kart	Frammøte	Arrangør / Løypeleggere	Kommentarer/Fokus
04.-06.01	TREES samling			Egersund	
Tors.10.01	Natt-o-løp 4	Haraldsvang		Martin og Per Øyvind	
Tors.24.01	Natt-o-løp 5		Liarlunden	Kopervik IL	
01.-03.02	Bergen Sprint Camp				
Tors.07.02	Natt-o-løp 6	Bjørgene		Andreas og John Arvid	
09.-16.02	TREES-samling		Alicante		
Tors.21.02	Natt-o-løp 7	Aksnesvatnet	Skåredalen	Marius og Per	
<b>7.-10.03</b>	<b>Nordjysk 2 dagers</b>		<b>HIL-huset 07.03 kl 09:00</b>		
Tirs.12.03	O-teknisk trening	Haraldsvang	DeepOcean Arena 18:00	Grethe og Erik Vie	Klypestaffett Sirkeltr. etterpå
Tirs.19.03	O-teknisk trening	Haraldsvang	DeepOcean Arena 18:00	Ivar Kvale	Postplukk, de yngste Kompassløping, øvrige Sirkeltr. etterpå
Tirs.02.04	O-teknisk trening	Haraldsvang	Paviljongen 17:30-19:30	Randi Engløkk Unn Iveland Jacobsen	Postplukk, de yngste Korridorløping, øvrige + løype ca 3 km
Tors.04.04	Bedriftsløp med NY-løype	Haraldsvang	Paviljongen	COWI-team	Start 17:00 til 18:00
06.-07.04	2-dagers nasj. + nattstaffett			Kristiansand OK	Noen som reiser her?
Lør. 06.04	Kristornspretten			Stord Orientering	
Søn. 07.04	Kristornløpet			Stord Orientering	
Tirs.09.04	O-teknisk trening	Haraldsvang	Paviljongen 17:30-19:30	Grethe P. Vie Ingvild P. Vie	Stjerne-O, de yngste Kompassløping, øvrige + løype ca 3 km
12.- 14.04	ROOTS-samling med løypeleggerkurs		Ganddal klubbhus	Ålgård O	13-19 år
<b>Fre.12.04</b>	<b>KM Natt</b>			<b>Sandnes IL</b>	
Lør.13.04	Kretsløp, mellom, RR1			Ganddal IL	
Søn.14.04	Kretsløp, sprint, RR2			Ganddal IL	
Tirs.16.04	NK1, mellomdistanse	Stemmen		Ingrid Lindaas og Ingvild L. Bringedal	Start fra 18:00
Søn.21.04	Kringsjådagen, PR-o-løp	Byheiene	Kringsjåhytta, kl 12:00	Ivar Kvale m.fl.	Tellnes-utstilling åpner
Tirs.23.04	O-teknisk trening, de yngste	Haraldsvang	Paviljongen 17:30-18:30	Solfrid H. Thuestad og Alice Enerstvedt	Spennende o-tekniske øvelser

## Terminliste 2013 – Kretsløp – Nærløp - HIL treningsløp – m.flere

Tirs.23.04	O-teknisk trening, øvrige	Byheiene	Solandsbakken 18:00-19:30	Bjørn Egil Vikse	Korridorløping + løype ca 3 km
<b>26.-28.04</b>	<b>Norgescup</b>			<b>Indre Østfold OK/OK Moss</b>	
Tirs.30.04	NK2, langdistanse		Liarlunden	Kopervik IL	Avreise DOA kl. 17:15
Ons. 01.05	Vikesprinten, mellom, RR 3			Vikebygd IL	
Tors.02.05	Bedriftsløp med NY-løype	Byheiene	O-hytta Djupadalen	Jan og Solfrid	Start 17:00 til 18:00
Tirs. 07.05	NK3, mellomdistanse	Lokklifjell	Dalen/Baslivegen	Bjoa IL	Avreise DOA 17:00 for de som bor i byen
Tirs. 07.05	O-teknisk trening, de yngste	Haraldsvang	Paviljongen 17:30-18:30	Grethe P. Vie	O-tekniske øvelser
Lør.11.05	Kretsløp, sprint, RR4			Vaulen OK	
<b>Søn. 12.05</b>	<b>KM Ultra, RR5</b>			<b>Stavanger OK</b>	
Tirs. 14.05	O-teknisk trening	Stemmen	Stemmen 17:30-19:30	Johannes Djupesland Jardar L. Bringedal	Parstafett, de yngste Moment-o-løype + løype ca 3 km
<b>18.-20.05</b>	<b>Pinseløp Kongsberg</b>				
Tirs. 21.05	O-teknisk trening	Stemmen	Stemmen 17:30-19:30	Kristoffer S. Kvale Bjørn Egil Vikse	Ledelinje-o, de yngste Kurveorientering + løype ca 3 km
<b>24.-25.05</b>	<b>NM Sprint og Norgescup</b>			<b>Skien OK</b>	
Tors.23.05	Bedriftsløp med NY-løype	Aksnesvatnet	Kolnes skole	Energi-gutta	Start 17:00 til 18:00
Tirs.28.05	O-teknisk trening, de yngste	Stemmen	Stemmen 17:30-18:30	Grethe P. Vie	Ledelinjeskifte
Tirs.28.05	O-teknisk trening, øvrige	Høie	Avreise DOA 17:30	Martin S. Kvale	Kompass-/moment-o + løype ca 3 km
Lør. 01.06	Odda 2-dagers, sprint		Odda	Odda OL	
Søn. 02.06	Odda 2-dagers, langdistanse			Odda OL	
Tirs. 04.06	2-manns stafett	Malasetvatnet	Tonjen	Vikebygd IL	Avreise DOA 17:00 for de som bor i byen
08.- 09.06	ROOTS-samling		Haugesund	Stavanger OK	13-19 år
<b>Lør. 08.06</b>	<b>KM mellom, RR6</b>			<b>HIL Orientering</b>	
<b>Søn. 09.06</b>	<b>KM sprint, RR7</b>			<b>HIL Orientering</b>	
Tirs. 11.06	NK4, langdistanse	Mykje skole	Mykje skole	Knut Steffen Kvala	Start fra 18:00
Tors.13.06	Bedriftsløp med NY-løype	COOP Obs-kartet	Brakahaug skole	Stein Jarle og Wigard	Start 17:00 til 18:00
15.-16.06	Jukola/Venla			Finnland	
Tirs.18.06	NK5, mellomdistanse	Bjørgene		Torvastad IL	Avreise DOA 17:15
<b>21.-23.06</b>	<b>O-FESTIVALEN</b>			Kristiansand OK	

## Terminliste 2013 – Kretsløp – Nærløp - HIL treningsløp – m.flere

SOMMERFERIE MED KARUSSELER OG DET SOM MÅTTE FRISTE					
<b>02.-07.08</b>	<b>Hovedløp, OLL</b>			<b>Sandefjord OK</b>	
<b>Lør.17.08</b>	<b>NM Ultra</b>			<b>Nittedal OL</b>	
Tirs.20.08	O-teknisk trening, de yngste	Haraldsvang	Paviljongen 17:30-18:30	Solfrid H. Thuestad	Postplukk
Tirs.20.08	O-teknisk trening, øvrige	Hinderli	Avreise DOA 17:30	John Arvid Djupesland	Postplukk
Tors.22.08	Bedriftsløp med NY-løype	Byheiene	Solandsbakken	De grå og spreke	Start 17:00 til 18:00
24.- 25.08	ROOTS-samling			HIL Orientering	12-19 år
<b>Lør.24.08</b>	<b>DM Lang, RR8</b>	<b>Ryvarden</b>		<b>Sveio OL</b>	
<b>Søn.25.08</b>	<b>DM Stafett</b>				
Tirs. 27.08	NK6, langdistanse	Ryvarden		Sveio OL	Avreise DOA 17:15
Tirs. 27.08	O-teknisk trening, de yngste	Haraldsvang	Paviljongen 17:30-18:30	Erik Engløkk	O-tekniske øvelser
<b>Lør.31.08</b>	<b>KM-lang, RR9</b>			<b>Suldal</b>	
<b>Søn.01.09</b>	<b>KM Stafett</b>			<b>Sauda</b>	
Søn.01.09	Friluftslivets dag		Djupadalen	Borghild H. Hansen	
Tirs. 03.09	O-teknisk trening, de yngste	Haraldsvang	Paviljongen 17:30-18:30	Erik Vie	Poeng-orientering
Tirs. 03.09	NK7, langdistanse	Toraneset		Vikebygd IL	Avreise DOA 17:00 for de som bor i byen
Tors.05.09	Bedriftsløp med NY-løype	Mykje skole	Mykje skole	Fam. Haavik	Start 17:00 til 18:00
Tirs. 10.09	NK8, sprint	Elvegård	Gard skole	Ivar Kvale	Start fra 18:00
<b>12.-15.09</b>	<b>NM uka</b>			<b>Kongsberg OL</b>	
Tirs.17.09	«Familiestafett», 2xNY + 2xB	Haraldsvang/Elvegård	Nord i Vangen	Knut Steffen Kvala Jan Steffensen	4 etappers uhøytidelig stafett med 2xNY og 2xB-løyper. Møte opp så danner vi lag.
<b>20.-22.09</b>	<b>Norgescup, NM Jr Stafett, O-idol</b>			<b>Grue IL</b>	
Tirs. 24.09	Klubbmesterskap	Djupadalen	O-hytta	Stein Jarle Helgeland	<b>Frammøte 17:00</b>
<b>Lør.28.09</b>	<b>NM Natt</b>			<b>Ås IL</b>	
Søn. 29.08	Høstjakta 1	Mykje skole	Snik	Karsten H. Hansen Espen Falck Nygård	Start mellom kl 12:00 og 12:30
05.- 06.10	ROOTS-samling		Ålgård	Sandnes IL	12-19 år
Lør.05.10	Tour de Orientering, RR10			Ålgård Orientering	
Søn.06.10	Tour de Orientering, RR11			Ålgård Orientering	
Søn. 13.10	Høstjakta 2	COOP Obs-kartet	Varafjellet	Øyvind Dommersnes Andreas Djupesland	Startliste omvendt jaktstart fra 12:00

## Terminliste 2013 – Kretsløp – Nærløp - HIL treningsløp – m.flere

Lør. 19.10	Blodslitet				
Søn. 20.10	Høstjakta 3	Djupadalen	Friluftshuset	Peder Svein Grønås	Startliste omvendt jaktstart fra 12:00
Søn. 27.10	Høstjakta 4	Elvegård	Uradalsvatnet	Sigved Gramstad Ivar Kvale	Startliste omvendt jaktstart fra 12:00
01.- 03.11	ROOTS-samling		Vassøy		Årsavslutning 12-19 år
Tors. 07.11	Natt-o-løp 1				
Tors. 21.11	Natt-o-løp 2				
Tors. 05.12	Natt-o-løp 3				

### INFORMASJON:

De viktigste løpene er markert med **uthevet skrift**.

RR: Løp som er tellende i Rogalandsrankingen

NK 1 – NK 8: Nærløpskarusell Nord Rogaland.

Nytt av året er at det blir trukket ut gavepremier/gavekort der alle som deltar på minst halvparten av løpene deltar i trekningen.

Generelt starter alle Nærløpene kl. 18:00. Se liste for felles avreise fra DOA. Følg med på hjemmesiden for evt. endringer

Det er stort sett løpstilbud alle tirsdager og torsdager. De tirsdager det ikke er NK-løp har vi o-teknisk trening samt ei ca. 3 km løype B-nivå.

Noen tirsdager er vi samlet fra 17:30 til 19:30. Den første timen er for de yngste, og de eldre hjelper til, følger nybegynnere, litt instruksjon underveis, osv. Etterpå løper de eldre spesial-o-teknisk trening eller 3 km løypa. Det blir tidtaking i 3 km løypa, men ingen ranking.

Andre tirsdager trener vi delt. De yngste trener i bynære områder fra 17:30 til ca. 18:30. De eldste kjører fra DOA kl. 17:30 til andre spennende treningsterreng. Der blir det o-teknisk trening og 3 km løype.

I terminlista er det satt opp type o-teknisk trening, men ansvarlig trener kan finne på andre utfordringer, og gjerne avslutte med noen runder speed-orientering.