



HIL ORIENTERING

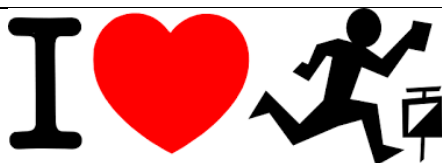
Treninger vinteren 2016/2017

1.-5.klasse: Trening i DeepOcean Arena hver tirsdag kl. 18-19.

6.-7.klasse: Trening DeepOcean Arena 18-19.30 (ute første halvtimen)

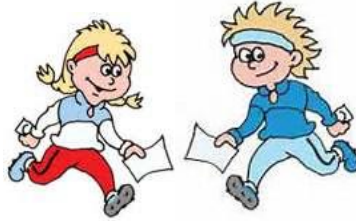


Dato	Klokkeslett	Aktivitet	Info
Tirs 1.nov	Kl. 18.00	Trening	
Tirs 8.nov	Kl. 18.00	Trening	
Tirs 15.nov	Kl. 18.00	Bolletrening	Boller og leker etter treningen. Her trengs det foreldre som kan bake boller! Send e-post til ringdalkari@me.com hvis du kan bake
Tirs 22.nov	Kl. 18.00	Trening	
Tirs 29.nov	Kl. 18.00	Trening	
Tirs 6.des	Kl. 18.00	Trening	
Tirs 13.des	Kl. 17.30	GRØTFEST	HIL Orienterings tradisjonelle juleavslutning. Vi samles for grøt, premiering og utlodning i storsalen, Deep Ocean arena. For hele familien!
Tirs 20. og 27.desember: Juleferie			



Tirs. 3. jan	Kl. 18.00	Trening	
Tirs. 10. jan	Kl. 18.00	Trening	
Tirs. 17. jan	Kl. 18.00	Trening	
Tirs. 24. jan	Kl. 18.00	Quiz – og pizzakveld	Vi starter kvelden med et lite nattløp i hallen. Ta med hodelykt! Vi spiser pizza og samles i storstua.
Tirs. 31. jan	Kl. 18.00	Trening	
Tirs. 7. feb	Kl. 18.00	Trening	
Tirs. 14. feb	Kl. 18.00	Trening	
Tirs. 21. feb	Kl. 18.00	Frukttrening	Frukt og leker etter treningen
Tirs. 28. feb	Vinterferie		

Tirs. 7. mars	Kl. 18.00	Trening	Kl 19: Infomøte om Danmarks-turen
Torsdag 9. - søndag 12. mars. DANMARKSTUR . For 21. gang drar HIL Orientering på klubbturn/treningsleir og sesongstart i Danmark. Følg med på hjemmesiden for påmelding og mer informasjon.			
Tirs. 14. mars	Kl. 18.00	Trening	Foreldremøte og kurs i orientering for nye foreldre Informasjon kommer på hjemmesiden
Tirs. 21. mars	Kl. 18.00	Første utetrening!	Ta med klær til å trene ute i!



Treningstid for rekruttene:

- 1.-5.klasse: Tirsdag kl 18.-19. Inne i DeepOcean Arena.
6.-7.klasse: Tirsdag kl 18-18:30: Løpetur ute. Fra DeepOcean Arena
Tirsdag kl 18:30-19:30: Inne i DeepOcean Arena
Onsdag kl 18-19: Intervall-trening ute. Fra DeepOcean Arena. Sammen med ungdommene.

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