TRENINGSPLAN FOR UNGDOM VÅREN 2023  


|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dato | Sted | Trening | Ansvar trening/kveldsmat |
| Onsdag 04.januar | O-hytta | O-teknisk nattøkt. Husk hodelykt og kompass! | Sigurd/Grethe |
| Onsdag 11.januar | O-hytta | Intervall og kveldsmat | Nils Jarle/Grethe |
| **Torsdag 12.januar** | **Solvang skole** | **Nattsprintcup 4** |  |
| Onsdag 18.januar | O-hytta | O-teknisk nattøkt. Husk hodelykt og kompass! | Grethe/Frithjof |
| Onsdag 25.januar | O-hytta | Intervall og kveldsmat | Madli/Helge |
| **Torsdag 26.januar** | **Bakarøy** | **Nattsprintcup 5** |  |
| Onsdag 01.februar | O-hytta | O-teknisk nattøkt. Husk hodelykt og kompass! | Grethe/Frithjof |
| Lørdag 04.februar | O-hytta | Treningsleir med kretsen. Påmelding i Eventor | Grethe/Helge/Frithjof |
| Lørdag 05.februar |
| Onsdag 08.februar | O-hytta | Intervall og kveldsmat | Nils Jarle/Helge |
| **Torsdag 09.februar** | **Gard skole** | **Nattsprintcup 6** |  |
| Onsdag 15.februar | O-hytta | O-teknisk nattøkt. Husk hodelykt og kompass! | Grethe/Frithjof |
| Onsdag 22.februar | O-hytta | Intervall og kveldsmat | Madli/Grethe |
| **Onsdag 23.februar** | **Austrheim skole** | **Nattsprintcup 7** |  |
| **VINTERFERIE!** | | | |
| Onsdag 08.mars | O-hytta | Intervall og kveldsmat | Nils Jarle/Helge |
| 09-13.mars | Danmarkstur! | Påmelding i Eventor |  |
| Onsdag 01.mars | Solandsbakkane | O-teknisk økt. Husk kompass! | Grethe/Frithjof |
| Onsdag 22.mars | O-hytta | Intervall og kveldsmat | Madli/Grethe |
| Onsdag 29.mars | Solandsbkkane | O-teknisk økt. Husk kompass! | Grethe/Frithjof |