



Haugesund IL Orientering

Treningsplan for barn 7-11 år (2-6. klasse) vår 2023

Treningstid: Tirsdager kl 18-19

Trenere: Victor Ringdal og Hanna Lindtner

Dato	Tid	Oppmøtested	Aktivitet/tema	Info
Tir. 11.apr	Kl.18.00-19.00	Haraldsvang v/lekeklassen	Vi deltar på Klubbløp 1.	Det blir felles oppvarming for rekruttene før løp, fra kl. 18.00-18-10.
Tir. 18.apr	Kl.18.00-19.00	Haraldsvang v/lekeklassen	Vi deltar på Klubbløp 2.	Vi går/løper fra Haraldsvang til Solandsbakkane kl. 18.00.
Tir. 25.apr	Kl.18.00-19.30	Haraldsvang v/lekeklassen	Trening med råttassløp og o-lek	Nye medlemmer er velkommen! Opplæring i orientering.
Tir. 02.mai	Kl.18.00-19.00	Haraldsvang v/lekeklassen	Trening råttassløp og o-lek	Nye medlemmer er velkommen! Opplæring i orientering.
Lørdag 6. – søndag 7.mai			Rekruttleir med overnatting på o-hytta	Informasjon og påmelding kommer på hjemmesida.
Tir. 09.mai	Kl.18.00-19.00	Torvastad	Vi deltar på Nærløp 2, på Torvastad.	Felles kjøring fra rundkjøringen ved Deep Ocean Arena kl. 17.30, evt. direkte oppmøte på Torvastad.
Lør. 13.mai		O-Hytta	Kretsløp	Premier til alle og vaffelsalg i o-hytta!
Tir. 16.mai	Kl.18.00-19.30	O- hytta	Vi deltar på Klubbløp 3	Felles oppvarming for rekruttene før løp, fra kl. 18.00-18-10.
Tir. 23.mai	Kl.18.00-19.00	Kvalsvik (bade plass)	Vi deltar på Klubbløp 4. Vi løper Ny-løype eller kort løype.	Verdens o-dag. http://www.orientering.no/laring/verdens-o-dag/ . Det blir felles oppvarming for rekruttene før løp, fra kl. 18.00-18-10. Det blir servert grillmat etter løpet!

Tir. 30.mai	Kl.18.00 -19.00	Stemmen v/Eivindsvatnet	Trening med råtaassløp og o-lek	
Tir. 06.juni	Kl.18.00 -19.00	Stemmen v/Eivindsvatnet	Trening med råtaassløp og o-lek	
Tir. 13.juni	Kl.18.00 -19.00	Kolnes skole	Vi deltar på Klubbløp 6. Vi løper Ny-løype eller kort løype.	Oppmøte på Kolnes skole kl. 18.00. Eller felles kjøring fra rundkjøringen ved Deep Ocean Arena kl. 17.30.
Tir. 20.juni	Kl.17.30 -19.00	Djupadalen	Sommeravslutning	Oppmøte ved o-hytta kl. 17.30.

Leder HIL Orientering: Knut Steffen Vall Kvala: 907 79 986

Rekruttansvarlig. Marit Sætre, mobil 411 05 722

Sportslig leder: Grethe Paulsen Vie, mobil 48 15 25 08



**Haugesund
Sparebank**