

Haugesund IL Orientering

Trening og for O-rekrutter vinter/vår 2024



Treninger tirsdager i Deep Ocean Arena kl. 18-19
Trenere for rekruttene er Erik Utne Vie (99316503) og Marit Sætre Færevåg (41105722)

Tirsdag Dato	Trening/Løp	Sted
09.01	Innetrening, med fart, utholdenhet, kart og kompass	DOA (Deep Ocean Arena)
16.01	Innetrening, med fart, utholdenhet, kart og kompass	DOA
23.01	Innetrening, med fart, utholdenhet, kart og kompass	DOA -Supertirsdag
30.01	Innetrening, med fart, utholdenhet, kart og kompass	DOA -Foreldre med på trening
06.02	Innetrening, med fart, utholdenhet, kart og kompass	DOA -Supertirsdag
13.02	Innetrening, med fart, utholdenhet, kart og kompass	DOA
20.02	Innetrening, med fart, utholdenhet, kart og kompass	DOA - Pizza
27.02	Vinterferie	
05.03	Innetrening, med fart, utholdenhet, kart og kompass	DOA
12.03	Innetrening, med fart, utholdenhet, kart og kompass	DOA -Supertirsdag
19.03	Innetrening, med fart, utholdenhet, kart og kompass	DOA
26.03	påske	

Treninger og løp starter kl 18.00. I utesesongen er det er det lurt å ha joggesko og klær som kan bli våte. Skiftetøy og ekstra sko er også lurt. På klubblop deltar rekruttene i løpet, de kan velge mellom kort eller lang nybegynnerløype. Vi er avhengige av at foreldre er med å følge egne og andres barn.

