

Treningsplan Stavanger Orienteringsklubb Vår 2018 (ver 1.0 - 25 Mars 2018)

Dato	Ukedag	Kl	Hvor	Arrangement	Hvem (har ansvar)	Plan/Aktivitet
05.apr	Torsdag	1730	Sørmarka (Oljedirektoratet parkering/Havhesten barnehage)	Trening	VILDE HUSTOFT	Klypestafett for alle aldre. Mål: karthusk
12.apr	Torsdag	1730	Sørmarka (Oljedirektoratet parkering/Havhesten barnehage)	Trening	JONE SÆBBØ	Enkel løype for de yngre + Stjerne orientering. Trening på fellesstart og gafling for de eldre. Felles oppvarming.
19.apr	Torsdag	1730	Sørmarka (Oljedirektoratet parkering/Havhesten barnehage)	Trening	VILDE HUSTOFT	Fokus på neste post. Mål: vite hvilken retning man skal løpe ut av posten
24.apr	Tirsdag		Ikke bestemt - se eventor	Nærløp+ SO CUP	Stavanger O klubb	Klubben arrangerer nærløp - følg med på Eventor
26.apr	Torsdag	1730	Sørmarka (Oljedirektoratet parkering/Havhesten barnehage)	Trening	ESPER KARLSEN	Poeng/Regne-orientering. Lagt opp som intervaller. Alle nivåer. Fokus: Konsentrasjon
03.mai	Torsdag	1730	Sørmarka (Se eventor)	SØRMARKA STAFFETT	PÅL BÅRDSSEN/JONE SÆBBØ	Stafett Mix-klasser - følg med på Eventor + løype for barn
15.mai	Tirsdag		Ålgård - se eventor	Nærløp + SO CUP + Ungdomscup		
24.mai	Torsdag	1730	Sørmarka (Oljedirektoratet parkering/Havhesten barnehage)	Trening	ESPER KARLSEN	Bingo-O. Fokus: Orienter kart, kartforståelse og kartlesing. Korridororientering for de eldre
26.mai	Lørdag		Stavanger Sentrum	NM Sprint	Dugnad for de fleste SO Løpere: SO stiller med noen løpere i individuelle klasser på Lørdag + stafettlag søndag	
27.mai	Søndag		Sandnes Sentrum	NM Sprint		
31.mai	Torsdag		Sørmarka (Oljedirektoratet parkering/Havhesten barnehage)	SO CUP	IVAR JOHAN	Eget SO-CUP løp i Sørmarka, innbydelse/PM kommer i Eventor.
05.jun	Tirsdag		EGERSUND - se eventor	SO CUP		
07.jun	Torsdag	1730	Sørmarka (Oljedirektoratet parkering/Havhesten barnehage)	Trening	JOHAN ØRKE	Lange strekk og lange løyper (med tanke på Jukola)
14.jun	Torsdag	1730	Sørmarka (Oljedirektoratet parkering/Havhesten barnehage)	Trening	JONE SÆBBØ	MORO O-løp, naturlig intervall for voksne, avslutning med grilling
16.jun	Lørdag		Lahti – Finland	Venla – Jukola	Stavanger Orienteringsklubb stiller med 1 herrelag og 2 damelag i Jukola/Venla 2018	
17.jun	Søndag					
19.jun	Tirsdag		Ikke bestemt - se eventor	Nærløp + SO CUP + Ungdomscup	Stavanger O klubb	
21.jun	Torsdag	1730	Sørmarka (Oljedirektoratet parkering/Havhesten barnehage)	Trening	IVAR JOHAN	Enkelt treningsopplegg/løp
22.jun	Fredag		Oslo/Fornebu	O-Festivalen		
23.jun	Lørdag					
24.jun	Søndag					
25.jun	Mandag		Sørlandet/Kristiansand	ROOTS-Leir	Sosial terningsleir for orienteringsløpere fra Rogaland Orienteringskrets - Aldersgruppe 12-19 år - Se eventor	
26.jun	Tirsdag					
27.jun	Onsdag					
28.jun	Torsdag		Aust-Agder	Sørlandsgaloppen		
29.jun	Fredag					
30.jun	Lørdag					
01.jul	Søndag					