

Treningsplan Stavanger Orienteringsklubb - Høst 2018 (ver 1.7 - 18 September 2018)

Dato	Ukedag	Kl	Sted	Arrangement	Vanlig utøver/medlem		Rekrutt/Nybegynner	
					Hvem (har ansvar)	Plan/Aktivitet/Mål	Hvem (har ansvar)	Plan/Aktivitet/Mål
					Se kart på: www.o-klubb.no/fellestrening/		Hver torsdag: Vi løper samlet fra oppmøteplass kl 17:30	
06.sep	Torsdag	1730	Sørmarka (OD parkering /Havhesten barnehage)	Trening	ESPEN KARLSEN	Fart i terreng - oppfangende detaljer - intervall	MARTIN BLYSTAD	Merket løype, tegne poster på kartet
08.sep	Lørdag		Krossberg	Aktivitet - Familiedag	VILDE HUSTOFT/TONE TORGERSEN		TONE TORGERSEN/ØYVIND RUMMELHOFF	Nybegynnere kan delta
08.sep	Lørdag		Krossberg	SO cup	LØYPE: IVAR J. LARSEN	Påmelding i Eventor		Nybegynnere kan delta
13.sep	Torsdag		Sørmarka (Oljedirektoratet parkering/Havhesten barnehage)	Trening	HARALD KALAGER	Lese neste strekk i fart, planlegging av strekk	TONE TORGERSEN	Linje og tunnellorientering
13.sep	Torsdag		Vegårshei	NM - UKE Se eventor				
14.sep	Fredag							
15.sep	Lørdag							
16.sep	Søndag							
16.sep	Søndag		Stavanger Sentrum	Sprint løp	LØYPE : ESPEN KARLSEN	Påmelding i Eventor		Nybegynnere kan delta
20.sep	Torsdag	1730	Voksengruppe: Litle Stokkavann (Parkeringsplass Nedre Stokkavei)	Trening	ØYSTEN AMUNDRUD	Orienterings intervaller	MARTIN BLYSTAD	Karttegn og høydekurver
21.sep	Lørdag		Sandefjord	Norgescup				
13.sep	Søndag							
27.sep	Torsdag	1730	Voksengruppe: Storhaug	Trening	HARALD KALAGER	Sprint - Fart - Veivalg	TONE TORGERSEN	Gateorientering
28.sep	Fredag		Vikebygd	KN Natt	Vikebygd IL	Påmelding i Eventor		
29.sep	Lørdag		Haugesund	Sprint	Haugesund IL	Påmelding i Eventor		Nybegynnere kan delta
04.okt	Torsdag	1730	Voksengruppe: Tastaveden	Trening	ESPEN KARLSEN	Postplukk med fokus på retningsendring	MARTIN BLYSTAD/TONE TORGERSEN	Kompasskurs og klypefastett
11.okt	Torsdag		HØSTFERIE					
19.okt	Torsdag	1730	Vintertrening begynner - publiseres senere					