

Treningsplan Stavanger Orienteringsklubb - Vår 2019 (ver 1.1 - 01.04.19)

Dato	Kl	Sted	Arrangement	Ungdom/Voksen (O-kids følger egen plan)	
				Hvem (har ansvar)	Plan/Aktivitet/Mål
				Se kart på: www.o-klubb.no/fellestrening/	
tirsdag 2. apr	18.00	Sørmarka	TRENING - INTERVALL	Nina Karlsen	
torsdag 4. apr	18.00	Stutafjell	TRENING - O-TEKNIKK	Harald Kalager	Vi satser på å løpe Ganddals ukas løype på Stutafjell.
tirsdag 9. apr	18.00	Sørmarka	TRENING - INTERVALL	Nina Karlsen	
torsdag 11. apr	18.00	Kvernevik	TRENING - O-TEKNIKK	Harald Kalager	Postplukk, retningsforandringer. Oppmøte ved kvernevik skole.
tirsdag 16. apr	PÅSKEFERIE - INGEN FELLESTRENING				
torsdag 18. apr	PÅSKEFERIE - INGEN FELLESTRENING				
tirsdag 23. apr	18.00	Sørmarka	TRENING - INTERVALL	Nina Karlsen	
torsdag 25. apr	17.30	Sørmarka	SO-cup	TBA	
lørdag 27. apr			Rogalandsranking 1	Egersund OK	Se eventor
søndag 28. apr		Skjæveland	Rogalandsranking 2	Ålgård OK	Se eventor
tirsdag 30. apr	18.00	Sørmarka	TRENING - INTERVALL	Nina Karlsen	
tordag 2. mai	18.00	Gausel	TRENING - O-TEKNIKK	Espen Karlsen	Sprint
lørdag 4. mai		Haugesund	KM sprint + sprintstafett	Haugesund IL	Se eventor
tirsdag 7. mai	18.00		TRENING - INTERVALL	Nina Karlsen	
torsdag 9. mai	17.30	Sørmarka	SO-cup + Finn fram dag	Dina Torgersen	
lørdag 11. mai			Rogalandsranking 4, sprint	Sandnes IL	Se eventor
søndag 12. mai			Rogalandsranking 5	Ganddal IL	Se eventor
tirsdag 14. mai			Ungdomsstafett + nærløpskarusell	Ganddal IL	Se eventor
torsdag 16. mai	17.30	Sørmarka/Universitetet	TRENING - O-TEKNIKK WOD	Tone/Martin/Ivar Johan	Sprint
lørdag 18. mai		Vigreskogen	Rogalandsranking 6, mellom	Ganddal IL	Se eventor
søndag 19. mai		Brekkeheia	Rogalandsranking 7, lang	Stavanger OK	Se eventor
tirsdag 21. mai		Storhaug	Ungdomscup/klubbkamp	Stavanger OK	Se eventor
torsdag 23. mai	18.00	Alsvik	TRENING - O-TEKNIKK	TBA	
tirsdag 28. mai			Ungdomscup/klubbkamp	Sandnes IL	Se eventor
torsdag 30. mai	18.00	Gramstad	TRENING - O-TEKNIKK	Harald Kalager	Følg Jon
lørdag 1. juni			KM mellom	Sveio OL	Se eventor
søndag 2. juni			Rogalandsranking 8	Vindafjord Orientering	Se eventor
tirsdag 4. juni			Ungdomscup/klubbkamp	Egersund OK	Se eventor
onsdag 5. juni			Vagleskogstafetten	Ganddal IL	Se eventor
torsdag 6. juni	18.00	Ølberg	TRENING - O-TEKNIKK	Ivar Johan Larsen	Korridor og kompass
tirsdag 11. juni	18.00	Sørmarka	TRENING - INTERVALL	Nina Karlsen	
torsdag 13. juni	17.30	Sørmarka	Sørmarkstafetten	Ivar Johan Larsen	
lørdag 15. juni		Finland	Jukola/Venla	Jone Sæbbø	
søndag 16. juni		Finland	Jukola/Venla	Jone Sæbbø	
tirsdag 18. juni			Nærløp	Ålgård OK	Se eventor
torsdag 20. juni	17.30	Sørmarka	TRENING - O-TEKNIKK	TBA	Mor-O-løp