



Treningsløp 2018

Stokke IL, Orienteringsgruppa



Dato	Kart	Frammøte	Merket fra	Arrangør	Type trening
12. april	Brunstad	Brunstad	RV303	Treningskomiteen	Kickoff, Enkel servering
19. april	Hogsnes	Hogsnes skole	RV303	Arne(stokke), Lars Georg og Karen	Sprint
26. april	Myhreskogen	Tuften barnehage	RV303	Runar, Karin, Margareta	Mellom
3. mai	Daler-Berg	Fossnes	Gryteveien	Heidi og Morten	Mellom
24. mai	Gjennestad	Gjennestad VGS	Stokke Ravei	Elin, Tor Sverre, Rune og Hans Petter	Sprint
31. mai	Melsom	Stranda Melsomvik	RV303	Lars Martin, Anniken og Kenneth	Mellom* (SOK)
7. juni	Bogen	Bogen	RV303	Ove Gunnar, Sigurdur, Hanne	Sommeravslutning, bading/ grilling.
14. juni	Goksjø/Fevang	Fokserød	Foksrød	Sandefjord OK	
Sommerferie					
23. august	Fossnes	Fossnes	Gryteveien	Arne(Arnadal) og Randi	Sprint
30. august	Vear	Vear skole	RV303	Arne(Stokke), Magne og Jan	Klubbmesterskap
6. september	Bokemoa	Bokemoa skole	Stokkeveien	Inger og Ragnar	Sprint
13. september	Breidablikk/Hjertås			Sandefjord OK	Ung-/gammelstafett
20. september	Olsrød	Olsrød gård	Tassebekkveien	Bjørnar, Lene og Marit R.	Mellom* (SOK)
27. september	Borgeskogen	Borgeskogen	Borgeveien	Fam Brevik, Ernst og Eirunn	Lang, Prøve ferdighetsmerke

Felles oppmøte på hver trening klokken 18.00.

Husk alltid ta med kompass, brikke, kartplast, vannflaske og tørt skift.

Frida styrer opplegg for rekruttene. Hun organiserer felles oppvarming, informasjon om trening, aktiviteter og fokusområde.

Det vil på de vanlige treningene være tilbud om 3 løyper, N-løype ca 2km, B-løype 3.5km, A-løype 5km. Alle treningene vil ha EKT enheter.

Vi prøver å få til fokus på o-tekniske elementer på de fleste treningene.

*SOK deltar på denne treningen, pass på å kopiere opp ekstra kart.

Husk Vestfold vår- og høstcup hver tirsdag.

Kontaktperson: Bjørnar Olsrød, tlf: 95884302, mail: bjornarolsrod@hotmail.com