



Treningsløp 2019

Stokke IL, Orienteringsgruppa



Dato	Kart	Frammøte	Merket fra	Arrangør	Type trening
25. april	Brunstad	OCC, Brunstad	RV303	Treningskomiteen (Jan, Frida, Kjetil og Eirunn)	Kickoff. Boller og saft
2. mai	Skør	Signo, Molandveien	Håskeneveien	Andebu	Mellom
9. mai	Daler- Berg	Fossnes	Gryteveien	Arne, Randi og Morten	Mellom
16. mai	Eikskogen	Ramsum skole	Raveien	Jon Harald, Atle, Sigurdur, Hanne	Mellom
23. mai	Storås	Skistadion	Raveien	Frode Robertsen, Elin, Tor Sverre	Sprint
6. juni	Husumåsen	Leirduebanen	RV303	Runar, Karin og Margaretha	Mellom. Sommeravslutning
13. juni	Vetan	Kjæråsveien 2	Kodalveien	Andebu	Mellom
Sommerferie					
15. august	Svebrekke	Møyland barnehage	Vestre Andebu vei	Andebu	Mellom
22. august	Hogsnes	Hogsnes skole	RV303	Inger og Ragnar	Sprint
29. august	Borgeskogen	Borgeskogen (vest)	Anholttoppen	Lars Martin, Kenneth, Anikken og Arne	Lang
5. september	Håskene	Skiarena/gokartbane	Håskeneveien	Andebu	Klubbmesterskap for Stokke og Andebu
12. september	Vear	Akebakken i syd	RV303	Fam Brevik, Eirunn og Ernst	Ferdighetsmerke
19. september	Myhreskogen	Dynga Racing	RV303	Ove Gunnar, Magne og Jan	Mellom
26. september	Olsrød	Olsrød Gård	Tassebekkveien	Bjørnar, Lene og Marit R.	Fellesstart

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 treninger.

Treningsløp i Andebu: Felles avreise fra parkeringsplassen ved politistasjonen i Stokke kl 17.30.

Husk Vestfold vår- og høstcup hver tirsdag.

Kontaktperson: Trenings- og rekrutteringsleder Eirunn Hiis, eirunnh@online.no 907 27 512