



Treningsløp 2020



Stokke IL Orientering

Dato	Kart	Frammøte	Merket fra	Arrangør	Fokus
7. mai	Gjennestad	Gjennestad VGS	Raveien	Treningskomiteen	Sprint-sløyfer, tommelgrep
14. mai	Storås	Åskverket	Raveien	Arne, Lars Martin, Tor Sverre og Elin	
28. mai	Valberg	Fossnes	Fossnesveien	Morten, Heidi, Kenneth og Anikken	Kompass
4. juni	Vear	Akebakken i syd	Rv303	Eirik, Anne, Laure og Georg	
Uke 24	Vetan	Kjæråsveien 2	Rv305	Andebu	
18. juni	Melsom	Stupetårnet	Rv303	Magne, Ernst, Sigurdur og Kristine	
Sommerferie. Husk egentrening gjennom sommeren.					
Uke 34	Gallis	Rismyr	Kodal Sentrum	SOK	
27. august	Holtemyra	Idrettshallen	Rørkollveien	Runar, Karin, Margareta og Ove G.	Klubbmesterskap (?)
Uke 36	Skør	Signo (Molandveien)	Håskeneveien	Andebu	
10. september	Melsom	Melsom VGS	Rv303	Astrid, Jarl, Stella og Eirunn	Ferdighetsmerke (?)
17. september	Brunstad	OCC	Rv303	Frode, Atle og Jan	Sprint- sløyfer (heat)
24. september	Olsrød	Olsrød Gård	Tassebekkveien	Bjørnar, Rune og Hans Petter	Fellesstart (?)

Trening begynner klokken 18.00. I første omgang blir løypene hengende ute 1 uke fra mandag morgen den uka treningsløpet er. **Dette gjelder fra uken 11.-17. mai.** Vi arrangerer treninger for de som vil komme kl 18 på torsdager. HUSK gjeldende regler i forhold til smittevern. **De ukene SOK eller Andebu arrangerer, har vi foreløpig IKKE trening på torsdager.** Den er forbeholdt klubben som arrangerer treningen. Det blir derfor ingen felles trening for Stokke de ukene, men løypene blir å finne på eventor. Print de ut selv og løp en annen ukedag.

Husk påmelding i eventor til trening (grunnet gjeldende maksregler). Ta alltid med: kompass, kartplast, vannflaske og tørt skift. Vi låner ikke ut kompass grunnet smittevernsregler. Print gjerne kartet ut selv fra eventor.

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

Endringer i opplegget vil komme etter hvert som koronareglene fra myndighetene endres. Informasjon om endringer annonseres på orientering.stokkeil.no og O-gruppas facebooksider.

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

Oppsett pr 5.mai 2020