**KLUBBTRENINGER VÅREN 2020**

***Fokus på treningene er o-teknikk. Treningene er for alle over 13 år som mestrer basisferdighetene i orientering***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Oppmøte** | **Fokus** | **Annet/Ansvar** |
| 14.4 | Hoveodden (Campingen) | Sprintløyper | Egentrening? |
| 21.4 | Hove leir | Fellesstart, orientering i høy fart | Christine |
| 27.4 | Lunderød | O intervall | Christine |
| 4.5 | Lunderød | Postplukk | **Christine** |
| 12.5 | Granestua | Veivalg, langstrekk | Egentrening? |
| 19.5 | Granestua | Fellesstart, o intervaller | **Christine Kveldsmat på Granestua** |
| 26.5 | Statens vegvesen | Postplukk Myra Heidalen | Egentrening |
| 2.6 | Statens vegvesen | Kurveorientering Rånaskogen | Christine |
| 9.6 | Arendal Idrettspark | Fellesstart, o intervaller | Christine |
| 16.6 | Klubbmesterskap | Granestua | Jon? |
|  |  |  |  |

# **Når:**

På **tirsdager** fra kl. **17.30-19.00. Treningene er på A og B nivå. Målet med treningene er økte o tekniske ferdigheter på tvers av alder og nivå.**

**Utstyr:**

**Kompass og o sko/terrengsko**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\gjr\Downloads\IMG_0046 (1).JPG | C:\Users\gjr\Downloads\IMG_0019.JPG |