

2016

september

O-meny 16-17

Stord Orientering



	MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LAURDAG	SØNDAG
	29	30	31	01	02	03 KM Bergen	04 KM Bergen
35	05	06 Nyb. Sprintløp Heiane	07	08	09	10 Møllesprinten og O-samling med Fitjar og Odda	11 O-samling med Fitjar og Odda Lundarsølen
36	12	13 Rankingløp Ås- skogen	14	15	16	17	18
37	19	20	21	22 18-19 Jogge ute 19-20 innetrening IG	23	24	25
38	26	27 Nybyrjarkurs Idrettstova 17-19	28	29 18-19 o-løp ute 19-20 innetrening	30	01	02
39	03	04	Notater: O-SKULEN Torsdagar i Gamlehallen på Vikahaugane. 18-19 ute og 19-20 inne. Frammøte v/Inngang nyehallen for del som vil jogge før Innetreninga 8-12år Trenere Marit og Sveinung 13- år Trenere Råmund og Stian Trivselskomite og hjelpetrenerne Gunn-Kjersi og Ingrid				

2016

oktober

O-meny 16-17

Stord Orientering



	MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LAURDAG	SØNDAG
	26	27	28	29	30	01 12-13:30 O-teknikk v/Stian og Råmund Landåsen	02
40	03	04 18-19 Gateløp 1 Vikahaugane Gamlehallen (Henrik O)	05	06 18-19 Ute stjerne 19-20 Inne med kveldsmat v.GK og IG	07	08	09
41	10 Haustferie	11 Haustferie	12 Haustferie	13 Haustferie	14 Haustferie	15	16
42	17 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	18	19	20 18-19 o-løp ute 19-20 innetrening	21	22 12-13:30 O-teknikk v/Råmund Sjepåsen Blodslitet	23
43	24 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	25 18-19 Nattløp 1 Yrkesskulen (Arne-Henrik H)	26	27 18-19 o-løp ute 19-20 innetrening	28	29	30
44	31 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	01	Notater: 1.oktober vert det o-teknisk trening ute for første gang. Trener på spesielle momenter som kurve-orientering, linje-orientering og kompass trening. Stian og Råmund bytter på å ha desse treningane. 25.oktober vert det nattløp for første gang. N- og C-nivå kan springa parløp i den lette løypa.				

2016

november

O-meny 16-17

Stord Orientering



	MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LAURDAG	SØNDAG
	31	01	02	03 18-19 Ute 19-20 Inne IG	04	05 12-13:30 O-teknikk v/Stian og Råmund Landåsen	06
44	07 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	08 18-19 Gateløp 2 Kulturhuset (Råmund H)	09	10 18-19 o-løp ute 19-20 innetrening	11	12	13
45	14 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	15	16	17 18-19 Ute 19-20 Inne med Frukt IG/GK	18	19 HOK treningssamling på Stord Langeland	20 HOK treningssamling på Stord Langeland
46	21 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	22 18-19 Natløp 2 Nordbygda u.sk. (Harald G)	23	24 18-19 o-løp ute 19-20 innetrening	25	26	27
47	28 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	29	30	01 18-19 o-løp ute 19-20 innetrening	02	03	04
48	05	06	Notater:				

2016

desember

O-meny 16-17

Stord Orientering



	MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LAURDAG	SØNDAG
	28	29	30	01 18-19 Ute 19-20 Inne IG	02	03 12-13:30 O-teknikk v/Stian og Råmund	04
48	05 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	06 18-19 Gateløp 3 Heiane Apply (Ove V)	07	08 18-19 Ute 19-20 Inne IG	09	10	11
49	12 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	13	14	15 18-19 ute 19-20 inne med Juleavslutning GK og IG	16	17 12-13:30 O-teknikk v/Stian og Råmund	18
50	19 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	20 18-19 Natløp 3 Sponavikjo (Even R)	21 Juleferie	22 Juleferie	23 Juleferie	24	25
51	26 Romjulsløpet Hatland skule/Heiane (Oddmund)	27	28	29	30	31	01
52	02	03	Notater: 15.desember vert det juleavslutning med julekaker og drikke				

2017

januar

O-meny 16-17

Stord Orientering



	MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LAURDAG	SØNDAG	
	26	27	28	29	30	31	01	
52								
	02	03	04	05	06	07	08	
1	19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen			18-19 Ute 19-20 Inne				
	09	10	11	12	13	14	15	
2	19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	18-19 Gateløp 4 Grendahuset (Edel S)		18-19 Ute 19-20 Inne				
	16	17	18	19	20	21	22	
3	19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen			18-19 Ute 19-20 Inne		12-13:30 O-teknikk v/Stian og Råmund		
	23	24	25	26	27	28	29	
4	19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	18-19 Natløp 4 Meatjødno (Tove A)		18-19 Ute 19-20 Inne				
	30	31	Notater:					
5								

2017

februar

O-meny 16-17

Stord Orientering



	MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LAURDAG	SØNDAG	
	30	31	01	02 18-19 Ute 19-20 Inne	03	04	05	
5	06 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	07 18-19 Gateløp 5 Utbjoe Auto/Bjelland (Irinja A)	08	09 18-19 Ute 19-20 Inne	10	11	12	
6	13 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	14	15	16 18-19 Ute 19-20 Inne	17	18 12-13:30 O-teknikk v/Stian og Råmund	19	
7	20 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	21 18-19 Natløp 5 Langeland (Sveinung R)	22	23 18-19 Ute 19-20 Inne	24	25	26	
8	27 Vinterferie	28 Vinterferie	01 Vinterferie	02 Vinterferie	03 Vinterferie	04	05	
9	06	07	Notater:					

2017

mars

O-meny 16-17

Stord Orientering



	MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LAURDAG	SØNDAG	
	27	28	01 Vinterferie	02 Vinterferie	03 Vinterferie	04	05	
9	06 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	07 18-19 Gateløp 6 Kiwi Studalen (Kenneth W)	08	09 18-19 Ute 19-20 Inne	10	11	12	
10	13 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	14	15	16 18-19 Ute 19-20 Inne	17	18 12-13:30 O-teknikk v/Stian og Råmund	19	
11	20 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	21 18-19 Nattløp 6 Sjoalemyro (Harald H)	22	23 18-19 Ute 19-20 Inne	24	25	26	
12	27 19-20 Kondisjonstrening frå Inngang til Landåsen	28	29	30 18-19 Ute 19-20 Inne	31	01	02	
13	03	04	Notater:					

2017

april

O-meny 16-17

Stord Orientering



	MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LAURDAG	SØNDAG	
	27	28	29	30	31	01 Kristornspretten	02 Kristornløpet	
13	03	04	05	06	07	08	09	
14	10	11	12	13	14	15	16	
15	17	18	19	20	21	22	23	
16	24	25	26	27	28	29	30	
17	01	02	Notater:					