

Aktivitetsplan Vårsesongen 2022



Det er ingen påmelding til treningene i OS Orienteringsklubb. Alle som ønsker å være med kan møte opp innenfor til enhver tid gjeldende smittevernregler. Ta gjerne med en venn. Vinter og vår 2022 er alle klubbtreningene ved Lunde barneskule, eller på Lunde aktiv som er jordet like bortenfor skolen.

Treningene i vinter og vår er lagt opp etter nivåstigen, og vi begynner på det enkleste nivået ● og klatrer sammen oppover nivåene ●●. Treningene passer likevel for alle uansett nivå. Husk refleks og lommelykt/hodelykt når det er mørkt. Endringer eller tilleggsmasjasje blir publisert på [OS-OK](https://www.osok.no) si Facebook gruppe (se www.osok.no og menyen "Om oss").

Påmelding til Sprintcup, Pokalkamp, Nattcup, nasjonale og kretsløp på eventor.orientering.no, ta kontakt ved behov for hjelp med påmelding, Venla 95831513.

Dag	Tid	O-Nivå	Aktivitet	Sted	Ansvar Hjelper
Tirsdag 29/3	1800- 1930 1930- 2000	●●●●	TRENING: Sprintstafett 3. etapper N, C og A nivå. Kort medlemsmøte etter trening m/fruktserving. Ekstraordinært årsmøte	Lunde barneskule	Venla Steinar
Søndag 3.4	Dagtid	●●●●	LØP: Jubileumsløp Askøy 60 år (HOK -ranking 1)	Askøy	Anders
Tirsdag 5/4	1700- 1800	●●●●	LØP: Sprintcup 1	Gneist IL Felleskjøring frå Plantasjen	Venla
Lørdag 9/4	1200	●●	KURS: Fellestur åpen for alle til noen av turorienteringspostene på Bjånes. Kort opplæring i kart og kompass gis ved behov.	Turparkeringen ved Moldanaset	Anita Tommy
PÅSKEFERIE m/TURORIENTERING !					
Tirsdag 19/4	1800- 1900	●●●●	TRENING: Postplukk på TUR-O Anbefaller at alle oppretter bruker på https://turorientering.no/ før trening.	Lunde barneskule	Venla Alis
Lørdag 23/4	1100	●●	KURS: Fellestur åpen for alle til noen av turorienteringspostene på Kuhnle. Kort opplæring i kart og kompass gis ved behov.	Kiwi Moberg	Marie P
Søndag 24/4	Dagtid	●●●●	LØP: Kristornløpet (HOK- ranking 2)	Stord. Felleskjøring frå Halhjem	Venla
Tirsdag 26/4	1700- 1800	●●●●	LØP: Sprintcup 2	Varegg Fleridrett Felleskjøring frå Plantasjen	Venla
Lørdag 30/4	1200	●●	KURS: Fellestur åpen for alle til noen av turorienteringspostene på Lunde. Kort opplæring i kart og kompass gis ved behov.	Lunde barneskule (P-plass nord-øst for skolen)	Rolf
Søndag 1/5	0900- 1500	●●	TRENING: Felles langtur - gjennomløping av NM-løypa fra 1952 6,4 km (●● kan henge på)	Reksteren. Felleskjøring frå Halhjem	Steinar
Tirsdag 3/5	1700- 1800	●●●●	LØP: Pokalkamp 1	Bergen, IL Gular Felleskjøring frå Plantasjen	Venla

Tirsdag 10/5	1700- 1800	●●●●	LØP: Pokalkamp 2	Bergen, Årstad IL Felleskjøring frå Plantasjen	Venla
17. Mai !!!					
Søndag 22/5	Dagtid	●●●●	LØP: Kretsmesterskap sprint	Varegg Felleskjøring frå Plantasjen	Venla
Tirsdag 24/5	1800- 1900	●●●●	TRENING: Ta med en venn-trening	Lunde barneskule	Rolf
Lørdag 28/5 Søndag 29/5	Dagtid Over- natting	●●●●	LØP: Odda 2-dagers (HOK-ranking 3) Klubbtur med felles overnatting og sosialt samvær for Os Ok løpere.	Odda	Venla og Alis
Tirsdag 31/5	1700- 1800	●●●●	LØP: Pokalkamp 3	Bergen TF Felleskjøring frå Plantasjen	Venla
Lørdag 4/6 - Måndag 6/6	Dagtid Over- natting	●●●●	LØP: Pinseløpene Felles kjøring og overnatting med kretsen	Kongsberg	Venla
Tirsdag 7/6	1800- 1900	●●●●	TRENING:	Lunde barneskule	Marie P.
Tirsdag 7/6	1900- 2000	●●●●	KURS: Opplæring for de som vil holde klubbtrening i høstsesongen.	Lunde barneskule	Steinar
Søndag 12/6	Dagtid	●●●●	LØP: Kompisstafetten - Klubbstafett med etapper for alle nivåer og aldre.	Samnanger	Venla og Anders
Tirsdag 14/6	1700- 1800	●●●●	LØP: Pokalkamp 4	Fana IL Felleskjøring frå Plantasjen	Venla
Tirsdag 21/6	1800- 2000	●●●●	TRENING: Sommeravslutning. Orientering for alle og sosialt samvær, lett servering.	Lunde barneskule	Venla
SOMMERFERIE					
5-10. august		●●●● 14-16 år	LØP: O-landsleir og Hovedløp	Sandnes	