

# Aktivitetsplan Vårsesongen 2023



OS Orienteringsklubb har klubbtrening alle tirsdager kl 1800-1900 hele året når det ikke er nærløp eller skuleferie. Oppmøte for trening våren 2024 er ved Kuventræ idrettsplass. Treninga består av en felles løpetur i snakketempo og avsluttes med styrkeøvelser og uttøying. Det er ingen påmelding til treningene. Barn under 16 år må ha følge med ein vaksen.

Husk refleksevest og lommelykt/hodelykt når det er mørkt. Endringer eller tilleggsm informasjon blir publisert på [eventor.no](https://eventor.no).

Påmelding til Urb-O, HOK-trening, Sprintcup, Pokalkamp, Nattcup, nasjonale og kretsløp på [eventor.orientering.no](https://eventor.orientering.no)

Dag	Tid	O-Niv å	Aktivitet	Sted	Ansvar Hjelper
Tirsdag 2/1	18:00- 19:00	●●●●	<b>Trening:</b> Kondisjon og styrke	Kuventræ idrettsplass	Steinar
Lørdag 6/1	dagtid	●●●●	<b>HOK Sprintsamling</b>		Varegg Fleridrett
Tirsdag 9/1	18:00- 19:15	●●●●	<b>Urb-O:</b> Felles start	Starefossen Barnehage	Varegg Fleridrett
Lørdag 13/1	dagtid	●●●●	<b>HOK Trening:</b> O- teknikk		Bergen TF
Tirsdag 16/1	18:00- 19:00	●●●●	<b>Trening:</b> Kondisjon og styrke	Kuventræ idrettsplass	Steinar
Onsdag 17/1		●●●	<b>Nattcup 3</b>		IL Gneist
Lørdag 20/1	dagtid	●●●●	<b>HOK Trening:</b> O- teknikk		Mia (HOK)
Tirsdag 23/1	18:00- 19:15	●●●●	<b>Urb-O:</b> Free Challenge	Johanneskirken	Varegg Fleridrett
Lørdag 27/1	dagtid	●●●●	<b>HOK Trening:</b> O- teknikk		IL Gneist
Tirsdag 30/1	18:00- 19:00	●●●●	<b>Trening:</b> Kondisjon og styrke	Kuventræ idrettsplass	Steinar
Lørdag 3/2	dagtid	●●●●	<b>Skisamling</b>		HOK
Tirsdag 6/2	18:00- 19:15	●●●●	<b>Urb-O:</b> Sløyfer	Skansedammen	Varegg Fleridrett
Lørdag 10/2	dagtid	●●●●	<b>HOK Trening:</b> O - teknikk		Viking TIF
Mandag 12/2	19:00- 21:00		<b>ÅRSMØTE</b>	Gamle kommunehuset i Os sentrum	Steinar
Tirsdag 13/2	18:00- 19:00	●●●●	<b>Trening:</b> Kondisjon og styrke	Kuventræ idrettsplass	Steinar

<b>Onsdag</b> <b>14/2</b>		●●●	<b>Nattcup 4</b>		Varegg
<b>Lørdag</b> <b>17/2</b>	dagtid	●●●●	<b>HOK Trening:</b> O - teknikk		Mia (HOK)
<b>Tirsdag</b> <b>20/2</b>	18:00- 19:15	●●●●	<b>Urb-O:</b> Felles start	Nordnes skole	Varegg
<b>Laurdag</b> <b>24/2</b>	dagtid	●●●●	<b>HOK Trening:</b> O - teknikk	Os	Os-Ok Anders

**VINTERFERIE**