

Aktivitetsplan for Trening – og rekrutteringskomiteen OS OK 2017

Klubbaktiviteter og lokale nærløp: 2 aktiviteter/løp pr uke. Tirsdag/Torsdag/Lørdag (Finnfram)

Pokalløp:

Sprintcup:

Treninger tilpasset rekrutter:

Uke	Ukedag /dato	Fremmøtested	Kart	Aktivitet:	Ansvarlig / Veiledere
13	Torsdag 22/3	Nore Neset barneskule	Nore Neset	Nybegynnerkurs	Trening – og rekrutteringskomitè
14	Torsdag 6/4	Nore Neset barneskule	Nore-Neset	Nybegynnerkurs	Trening – og rekrutteringskomitè
15	Påske				
16	Torsdag 20/4	Nore Neset barneskule	Nore Neset	Nybegynnertrening	Turid
	Lørdag 22/4	Kyrkjeflaten på Osøyro	Osøyro	Finn Fram - dagen Offisiell åpning av TUR-O i Os 2017	Tommy Veiledning for nybegynnere: Trening – og rekruttering
17	Tirsdag 25/4			Pokalkamp 1	Arrangør: Varegg
	Torsdag 27/4	Nore Neset	Nore Neset	Nybegynnerkurs Os-serien 1 O-løype	Trening- og rekruttering
18	Tirsdag 2/5	Plantasjen – felles kjøring derfra		Bergen sprintcup løp 2 Veiledning for nybegynnere	Arrangør: Fana IL Veiledere for nybegynnere: Espen Rognsvåg Turid Rognsvåg
	Torsdag 4/5	Lunde skule	Halhjem	Os-serie 2 Poengjakt http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-poengjakten/ Evt bare få poeng for å ta posten Ulik poengsum ift vanskelighetsgrad	Steinar
19	Tirsdag 9/5			Pokalkamp 2	Arrangør: TIF Viking
	Torsdag 11/5	Fremmøte ved Inka AS – Røttingen	Røttingen	Os-serie 3	Ansvar: Espen

20	Torsdag 18/5	Banktjørnhaugen barnehage	Prestegard-skogen	Os serie 4 Presisjonsorientering http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-presisjons-o/	Ansvar: Geir R
21	Tirsdag 23/5			Pokalkamp 3	Arrangør: Årstad IL
	Søndag 28/5	Samnanger		Kompi stafetten Målsetting: 3 fullførende lag, derav 1 lag før fellesstart.	Arrangør: Samnanger IL
22	Tirsdag 30/5	Os videregående skule	Kuventræ	SprintCup 3	Arrangør: Os OK Veiledere: Espen Steinar Geir R
	Torsdag 1/6	Nore Neset	Nore Neset	Os-serien 5 Bingo-o http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/bingo-o/	Marie
23	Tirsdag 6. juni			Pokalkamp 4	Arrangør: Askøy OL
	Torsdag 8. juni	Os videregående skule	Kuventræ	Os-serien 6 Caps-o	Ansvar: Turid
24	Tirsdag 13. juni			SprintCup 4	Arrangør: Varegg
	Torsdag 15. juni	Røttingen - Kobbvågen	Røttingen	Os-serien 7 + sommeravslutning	Ansvar: Styret / trening – og rekruttering