

# Aktivitetsplan våren 2021



Det er påmelding til Sprintcup og Pokalkamp ([eventor.orientering.no](https://eventor.orientering.no)). Dersom sprint og pokalkamp avlyses på grunn av smittevern, erstattet dette med lokal trening i Os. Informasjon om treningssted vert då lagt ut på [OS OK](https://www.facebook.com/osok) si Facebook gruppe.

For treninger i Os er det ingen påmelding, møt opp og ta gjerne med ein venn!

Dag	Tid	Nivå	Aktivitet	Sted	Kontakt
Påskan		●	Trening i løypa fra Vertikalløpet 1958 Se <a href="https://eventor.orientering.no/Events/Show/14532">https://eventor.orientering.no/Events/Show/14532</a>	Tøsdal – Gåssand – Søfteland	Steinar
Tirsdag 6/4	1800- 1900	● ●	Usynlige o-poster	Nore Neset ungdomsskule	Venla
Tirsdag 13/4		● ● ● ●	<b>Sprintcup 1</b> , arrangør TIF Viking	Bergen	Venla
Tirsdag 20/4		● ● ● ●	<b>Sprintcup 2</b> , arrangør Varegg Fleridrett	Bergen	Venla
Tirsdag 27/4		● ● ● ●	<b>Pokalkamp 1</b> , arrangør Årstad IL	Bergen	Venla
Tirsdag 4/5		● ● ● ●	<b>Sprintcup 3</b> , arrangør Fana IL	Fana	Venla
Tirsdag 11/5		● ● ● ●	<b>Pokalkamp 2</b> , arrangør Bergens TF	Bergen	Venla
Tirsdag 18/5	1800- 1900	● ●	Trening i samband med Verdens o-dag Nye spesielt velkommen. Veiledning gis	Kuventræ	Anders
Onsdag 19/5		● ●	Verdens o-dag Nye spesielt velkommen. Veiledning gis	Kuventræ	Anders
Tirsdag 1/6		● ● ● ●	<b>Pokalkamp 3</b> , arrangør Gneist IL	Bergen	Venla
Tirsdag 8/6		● ● ● ●	<b>Pokalkamp 4</b> , arrangør Varegg Fleridrett	Bergen	Venla
Søndag 13/6		● ● ● ●	Kompisstafetten. Stafett der <b>N</b> , <b>C</b> , <b>B</b> og <b>A</b> løpere stiller på samme lag. Håper å stille med mange lag frå OS OK!	Samnanger	Espen
Tirsdag 15/6	1800- 2000	● ● ● ●	Sommeravslutning. Løyper med ulikt nivå og lengde. Felles grilling og bading etterpå så langt smittevernet tillater..	Os (ikkje avklart terreng)	Venla og Anders
<b>SOMMERFERIE</b>					

Spørsmål? Kontakt Venla Arponen Snilstveit ([venlaas@gmail.com](mailto:venlaas@gmail.com), tlf 958 31 513) eller [leder@osok.no](mailto:leder@osok.no).

*NB! COVID-19: Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta/arrangere (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer. Husk å holde avstand til andre deltakere. Veivalgsdiskusjon fysisk over kartet er ikke tillatt. Postene skal ikke berøres. Vi fører deltakerliste som oppbevares i 10 dager. Vi har med håndsprit. For tiden gjelder "kom, løp og dra hjem".*

## ▣ Nivåstigen i orienteringsteknikk

- Grønn for nybegynnere på sammenhengende og tydelige ledelinjer
- Blå for avanserte nybegynnere langs ledelinjer som ikke alltid er sammenhengende
- Rød for den kompetente o-løper som også behersker høydekurver
- Sort for den dyktige o-løper og eksperten som søker de villeste og råeste utfordringene