

Aktivitetsplan våren 2021



Det er påmelding til Sprintcup og Pokalkamp (eventor.orientering.no). Dersom sprint og pokalkamp avlyses på grunn av smittevern, erstattast 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 https://eventor.orientering.no/Events/Show/14532	Tøsdal – Gåssand – Søfteland	Steinar
Tirsdag 6/4	1800- 1900	●●	Usynlige o-poster	Nore Neset ungdomsskule	Venla
Tirsdag 13/4		●●●●	Sprintcup 1 , arrangør TIF Viking	Bergen	Venla
Tirsdag 20/4		●●●●	Sprintcup 2 , arrangør Varegg Fleridrett	Bergen	Venla
Tirsdag 27/4		●●●●	Pokalkamp 1 , arrangør Årstad IL	Bergen	Venla
Tirsdag 4/5		●●●●	Sprintcup 3 , arrangør Fana IL	Fana	Venla
Tirsdag 11/5		●●●●	Pokalkamp 2 , arrangør Bergens TF	Bergen	Venla
Tirsdag 25/5	1800- 1900	●●	Trening med appen Zippy-Go. Ta med mobil eller nettbrett. Nye spesielt velkommen. Veiledning gis.	Kuventræ	Anders
Tirsdag 1/6		●●●●	Pokalkamp 3 , arrangør Gneist IL	Bergen	Venla
Torsdag 3/6	1900- 2100	●●●●	Oppfølgingsmøte klubb utvikling med NOF. Påmelding til leder@osok.no .	Nettmøte for interesserte	Steinar
Tirsdag 8/6		●●●●	Pokalkamp 4 , arrangør Varegg Fleridrett	Bergen	Venla
Søndag 13/6		●●●●	Kompisstafetten. Stafett der N, C, B og A 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
SOMMERFERIE					

Spørsmål? Kontakt Venla Arponen Snilstveit (venlaas@gmail.com, tlf 958 31 513) eller 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