

O-teknisk/Nattrening vinter/vår 2013 GANDDAL IL/KRETSLAG/ROOTS

dato	tid	kart	oppmøtested	hva	intensitet	ansvarlig	
08.jan	17.30	Njåskogen	Skogvokterbolig	Postplukk (uten postmarkering)	lav	Morten S/Alfi	ingen
15.jan	17.30	Sørmarka	Oldir	Korridor, retningsforandring (uten postmark.)	lav	Vaulen og Thomas NÅ	ingen
22.jan	17.30	Oltedal	Kraftstasjonen	Postplukk i skråli (uten postmarkering)	lav	Ålgård OK	Sælandskogen
29.jan	17.30	Ølbergskogen	På vanlig sted midt i skogen	5-6 sløyfer a ca. 1 km (sprintkart) Vi setter ut reflekser selv	høy	Stig Alvestad	ingen
05.feb	18.00	Njåfjell	Barnehagen på toppen av Lye	Postplukk/kurve	lav	Tom	Njåskogen
12.feb		Vinterferie					
19.feb	18.00	Njåskogen	Skogvokterbolig	Korridor/lav	lav	Oddvar	ingen
26.feb	18.00	Madlatuå Sør	Hafrsfjord Skole. (800m å gå til terrenget.)	5-6 sløyfer a ca. 1 km Vi setter ut reflekser selv	høy	Stavanger	ingen
05.mar	19.00	Melshei	SI Hytta	Postplukk (uten postmarkering)	lav	Sandnes	ingen
12.mar	19.30	Neseskogen	Følg veien til enden inne i skogen	Downhill O høy	høy	Oddvar	Njåskogen
19.mar	19.30	Info kommer	Info kommer	mulig løp i ny skog/kart	høy	Ganddal	

Kretslagslederne vil stort sett være tilstede og gi oppfølging til kretslagsløpere. Yngre/andre løpere er klubbens eget ansvar.

Ansvarlige har ansvar for løyper, trykking/kopiering av kart/kartposer og delegering av felles ansvar ifm utsetting og intak av postmarkering.

***Husk å komme på tiden (vi løper ut senest 10 min etter oppmøtetid)**

*Treningene vil vare ca 1-1,5 time

*Treningene er ment for de med litt erfaring som har lyst å bli bedre å orientere fra ca 13-14 år og oppover. Foreldre er hjertelig velkomne

*Det kan bli noen forandringer underveis (som f eks v mye snø)

*Reflekser må vi av og til henge ut og ta inn selv som oppvarming/nedjogging. Alles ansvar

Så vel møtt alle, og spesielt alle potensielt nye fra ROOTS/Kretslag

mvh Oddvar
tlf 90129777