

O-teknisk/Nattrening vinter/vår 2010 GANDDAL IL/KRETSLAG/ROOTS

dato	tid	kart	oppmøtested	hva	ansvarlig
05-jan	17.30	Bogafjell/Åslandsnut	Bråstein St /Sandnes Pistolklubb	Løype på 15000 kart samlet ind orientering (de eldste). Samlet "følg John" tur for de yngre Bogafjell. (Rolig).	Oddvar
12-jan	17.30	Njåfjell	Barnehagen på toppen av Lye	Postplukk uten poster. Ind eller sammen 2 og 2 (Rolig)	Oddvar
19-jan	17.30	Njåskogen	Skogvokterbolig	Kurve (Rolig)	Tom F
26-jan	17.30	Vagleskogen	Vagleleiren	4-5 sløyfer a ca 1-1,5 km med refleksmarkering (Høy)	Oddvar
02-feb	17.30	Sørmarka	Hos Fam Årstad/Gabrielsen. Rygjaveien 17 Stavanger	Postplukk. Med reflekser?(Rolig)	Finn M /VOK
09-feb	18.00	Njåskogen	Skogvokterbolig	Tom F lager noe (Høy????)	Tom F
16-feb	18.00	Edlandsfjell øst/eget treningskart 7500	Nordre ende av Langavatnet (demning) ved IVAR mot Sikvaland	Løype uten poster/kurve "følg john" samlet (Rolig) 1:15000	Oddvar
23-feb		Vinterferie			
02-mar	18.30	Kubbetjønn	Gramstad	Morten Aa lager noe (Rolig)	Morten Aamodt
09-mar	18.30	Sælandskogen	Vanlig parkeringsplass vestre del	Sløyfer 6 stk a ca 750 m Fellestart pr sløyfe. Ranking/jaktstart? (høy)	Jan E / Odd F
16-mar	19.30	Øksnevadskogen nord	Park plass midt i skogen	(Høy) Fellesstart? Prolog med jaktstart/handicap?	Otte O
23-mar	19.30	Melshei	Østsiden av Sviland Idrettsplass	Urettferdig 1 mansstafett og 2 mansstafett (Høy)	Oddvar/Geir M

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

*Enkelte treninger setter vi ut poster/reflekser selv som oppvarming

*Gi beskjed om du kommer eller avtal å gi beskjed når du ikke kommer slik at vi kan ha nok kart. (Oddvar tlf 90129777)

*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

*Vil bli gode opplegg også for seniorer.

*Det kan bli noen forandringer underveis

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

mvh Oddvar