

Trenings- og konkurranseplan for OL Toten-Troll og Raufoss IL, orientering - 2015

Kort beskrivelse av oppleggene:

O-trening (OT):	Tirsdagstreninger for hele klubben med tilbud til alle (også N-nivå). Ulike tema gjennom sesongen. Kveldsmat etter trening siste tirsdag hver måned. Ta med et pålegg! Resten ordnes felles. Felles oppvarming fra kl 18.00. Fri start fra kl 18.15-18.45
Skogsaction (SA)	Torsdagstreninger spesielt tilrettelagt for aldersgruppa 8-12 år. Faste oppmøtested. Ingen forkunnskaper er nødvendig.
O-teknikk (GTR)	Onsdagstreninger tilrettelagt for aldersgruppa 12-16 år, (åpen for eldre utøvere også) samarbeid med Gjø-vard. Ekstra trening med ulike o-tekniske momenter.
Toten-cup (TC):	O-cup med løyper på alle nivå. Sprint og mellomdistanse. Deltagerpremie ved sesongslutt. Toten-cup regnes som ukas tirsdagstrening.
Ring-alm cup (RAC):	O-cup for aldersgruppa 10-20 år. Mjøs-O (www.mjoso.com) er ansvarlig. Se eventor.orientering.no for mer info om hvert løp.
Mjøs-O trening (MOT):	Felles trening for Mjøs-O klubbens barn og unge. Se nærmere info på www.mjoso.com
Prioritert løp (PL):	Løp vi ønsker ekstra stor klubbdeltagelse på. Se www.eventor.orientering.no for mer info om hvert løp.
Andre løp (AL):	Et utvalg av løp i noenlunde nærhet. Se www.eventor.orientering.no for mer info om hvert løp.
SprintCup (SC):	Sprintcup i Mjøs-O regi. Se www.eventor.orientering.no for mer info om hvert løp. Ikke alle løp er oppført i lista under.

Uke	Dag	Dato	Kode	Hva	Hvor (kart)	Merket fra	Når	Tema	Ansvar
15	tirs	07.04.	OT	O-trening	Skreia sentrum	Skreia U. skole	18.00	Sprinttrening i Skreia sentrum	Rolf Mo
15	ons	08.04.	GTR	O-teknikk (GTR)	Høgskolen Gjøvik		18.00	Kick-off, sprint. Foredrag o-teknikk	Are Strandlie
15	lør	11.04.	SC	Sprintcup/Myrsprinten	Vang/Ridabu				Vang O-lag
16	tirs	14.04.	OT	O-trening	Engsmarka	Skreia sentrum	18.00	Lav fart, mye kartlesing.	Sjur Gjestvang
16	ons	15.04.	GTR	O-teknikk (GTR)og Sprintcup	Steinerskolen, Gjøvik		18.00	Oppvarming med dirigering/linje-o	Martin Øhman
17	tirs	21.04.	OT	O-Trening + INFO-møte	Karidalen	Karidal skisenter	18.00	Postplukk	Anders
17	ons	22.04.	GTR	O-teknikk (GTR)	Enge Store		18.00	Kartforståelse/ kurver	Rolf Mo
18	tirs	28.04.	OT	O-trening	Enge Store	Kapp Skole	18.00	Momentløype. Kveldsmat etterpå.	Rolf Mo
18	ons	29.04.	RAC	Ring-alm cup 1	Gjøvik	Kallerud	18.00	Sprint, enkeltstart	Gjø-vard
19	tirs	05.05.	TC	Toten-cup 1	Hveemsåsen	Skreia	18.00	Mellomdistanse/sprint i N og C	Svein Solerød løypelegger + Per Y Steinholt
19	ons	06.05.	GTR	O-teknikk (GTR)	Flyplassen		18.00	Kartforståelse/ kurver	Martin Øhman
20	tirs	12.05.	OT	O-trening	Karidalen Sør	Karidal skisenter	18.00	Kurveorientering	Håvard Kvamme
20	ons	13.05.	SC	Sprintcup	Elverum				Elverum OK
20	ons	13.05.	GTR	O-teknikk (GTR)	Karidal		18.00	Orientering i forkant	Rolf Mo
20	lør	16.05.	PL	Vårønnløpet	Engsmarka	Skreia sentrum		Mellomdistanse	Toten-Troll
21	tirs	19.05.	OT	O-trening	Engsmarka	Skreia sentrum	18.00	Løyper fra Vårønnløpet	Bjarte Lindstad
21	ons	20.05.	RAC	Ring-alm cup 2	Lillehammer	Maihaugen	18.00	Sløyfesprint	Lillehammer OK
21	tors	21.05.	SA	Skogsaction	Kapp skole		18.00		Rolf Mo og Eivor Stensrud
21	lør	23.05.	PL	Elgdilten	Hamar	Pinseløp		Mellomdistanse	Hamar OK
22	tirs	26.05.	TC	Toten-cup 2	Karidalen Sør	Karidal skisenter	18.00	Mellomdistanse. Kveldsmat etterpå.	Vanja Staff løypelegger + Hildegunn Lindstad
22	ons	27.05.	GTR	O-teknikk (GTR)	Øverbymarka		18.00	Karthusk, slipp kart 200 m før post.	Martin Øhman
22	tors	28.05.	SA	Skogsaction	Kapp skole		18.00		Rolf Mo
23	tirs	02.06.	OT	O-trening	Flyplassen, Dammen	Rv 4, Reinsvoll	18.00	Retning og kompass	Onno, Ingrid (spør grunneier om samlingsplass)
23	ons	03.06.	RAC	Ring-alm cup 3	Engsmarka	Skreia sentrum	18.00	Normaldistanse, parstart og kartbytte	Anders + TT
23	tors	04.06.	SA	Skogsaction	Kapp skole		18.00		Rolf Mo
23	lør	06.06.	PL	KM Mellom	Gjø-vard			Mellomdistanse	Gjø-vard
24	tirs	09.06.	OT	O-trening	Raufoss sentrum	Lyskrysset, Raufoss	18.00	Sprint	Leif Anders og Kristine
24	ons	10.06.	GTR	O-teknikk (GTR)	Engsmarka		18.00	Forenkling av kartbilde	Rolf Mo

24	tors	11.06.	SA	Skogsaction	Kapp skole		18.00		Rolf Mo og Eivor Stensrud	
24	fre- søn	12.06.- 14.06.	SAM	Hovedløpssamling/ Camp Stokke (14-16 år og junior)	Stokke i Vestfold			Egen innbydelse	Oppland O-krets/ Stokke IL	
25	tirs	16.06.	TC	Toten-cup 3	Enge Store	Kapp Skole	18.00	Sprint, grilling Tallodden	Trond Flaskerud, Anders S	
25	ons	17.06.	MOT	Mjøs-O trening			18.00	Stolpe-O	Gjø-vard	
25	tors	18.06.	SA	Skogsaction	Kapp skole		18.00		Rolf Mo og Eivor Stensrud	
25	lør	20.06.	PL	O-land	Gran, Hadeland			Mellom	Hadeland O-lag	
				Sommerferie , med muligheter for løp og Mjøs-O treninger. Se eventor og www.mjoso.com						
33	tirs	11.08.	OT	O-trening	Laupen	Lindholm Lensbygda	18.00	Momentløype, enkelt opplegg	Nils H. Staff	
33	tors	13.08.	SA	Skogsaction	Raufoss skistadion		18.00		Eivor Stensrud	
34	tirs	18.08.	OT	O-trening	Flyplassen Sør	Bruflat	18.00	Retning og kompass	Rolf Mo	
34	ons	19.08.	RAC	Ring-alm cup 4	Løten		18.00	Mellomdistanse, fellesstart	Løten OL	
34	tors	20.08.	SA	Skogsaction	Raufoss skistadion		18.00		Eivor Stensrud	
35	tirs	25.08.	TC	Toten-Cup 4	Flyplassen	Bruflat, RV4	18.00	Mellomdistanse. Kveldsmat etterpå.	Hansa Løypelegger+ Eivor	
35	ons	26.08.	MOT	Mjøs-O trening					Løten OL	
35	tors	27.08.	SA	Skogsaction	Raufoss skistadion		18.00		Eivor Stensrud	
36	tirs	01.09.	OT	O-trening	Steffensrud	Steffensrud	18.00	Stolpejakt	Onno og Ingrid	
36	ons	02.09.	GTR	O-teknikk (GTR)	Flyplassen		18.00	Postarbeid	Are Strandlie	
36	tors	03.09.	SA	Skogsaction	Raufoss skistadion		18.00		Eivor Stensrud	
36	lør	05.09.	PL	Fjelldilten/KM lang	Lillehammer			Langdistanse	Lillehammer OK	
37	tirs	08.09.	OT	Klubbmesterskap	Skumsjøen?	Raufoss Nord	17.30	Egen innbydelse	Tommy Gullord + Terje Ruttenborg	
37	ons	09.09.	GTR	O-teknikk (GTR)	Myrsjøen		18.00	Kartforståelse/ kurver	Rolf Mo + Anders Sollien	
37	tors	10.09.	SA	Skogsaction	Raufoss skistadion		18.00		Rolf Mo	
38	tirs	15.09.	TC	Toten-cup 5	Engsmarka	Skreia sentrum	17.30	Mellomdistanse	Bjarte Lindstad løypelegger +Håvard Kvamme	
38	ons	16.09.	GTR	O-teknikk (GTR)	Skumsjøen		18.00	Veivalg	Øyvind Lien	
38	tors	17.09.	SA	Skogsaction	Raufoss skistadion		18.00		Eivor Stensrud	
39	tirs	22.09.	OT	Klubbmesterskap	Lena Sentrum	Totenhallen	17.30	Sprint m/kaffe og kveldsmat.	Sjur Gjestvang + Johannes Hoel	
39	tors	24.09.	SA	Skogsaction	Totenbadet		18.00	Avslutning	Eivor Stensrud	
39	lør	26.09.	RAC	Ring-alm cup, finale	Natrudstilen			Mellomdistanse	Ringsaker O-lag	
40	ons	30.09.	MOT	Mjøs-O Trening						
40	lør	03.10.	PL	Furugampen	Hamar			Mellomdistanse. Pizza etterpå.	Hamar OK.	
43	ons	21.10.	MOT	Mjøs-O Trening						

Trenings- og konkurranseplan for OL Toten-Troll og Raufoss IL, orientering - 2015

Kort beskrivelse av oppleggene:

O-trening (OT):	Tirsdagstreninger for hele klubben med tilbud til alle (også N-nivå). Ulike tema gjennom sesongen. Kveldsmat etter trening siste tirsdag hver måned. Ta med et pålegg! Resten ordnes felles. Felles oppvarming fra kl 18.00. Fri start fra kl 18.15-18.45
Skogsaction (SA)	Torsdagstreninger spesielt tilrettelagt for aldersgruppa 8-12 år. Faste oppmøtestede. Ingen forkunnskaper er nødvendig.
O-teknikk (GTR)	Onsdagstreninger tilrettelagt for aldersgruppa 12-16 år, (åpen for eldre utøvere også) samarbeid med Gjø-ward. Ekstra trening med ulike o-tekniske momenter.
Toten-cup (TC):	O-cup med løyper på alle nivå. Sprint og mellomdistanse. Deltagerpremie ved sesongslutt. Toten-cup regnes som ukas tirsdagstrening.
Ring-alm cup (RAC):	O-cup for aldersgruppa 10-20 år. Mjøs-O (www.mjoso.com) er ansvarlig. Se eventor.orientering.no for mer info om hvert løp.
Mjøs-O trening (MOT):	Felles trening for Mjøs-O klubbens barn og unge. Se nærmere info på www.mjoso.com
Prioritert løp (PL):	Løp vi ønsker ekstra stor klubbdeltagelse på. Se www.eventor.orientering.no for mer info om hvert løp.
Andre løp (AL):	Et utvalg av løp i noenlunde nærhet. Se www.eventor.orientering.no for mer info om hvert løp.
SprintCup (SC):	Sprintcup i Mjøs-O regi. Se www.eventor.orientering.no for mer info om hvert løp. Ikke alle løp er oppført i lista under.

Uke	Dag	Dato	Kode	Hva	Hvor (kart)	Merket fra	Når	Tema	Ansvar
15	tirs	07.04.	OT	O-trening	Skreia sentrum	Skreia U. skole	18.00	Sprinttrening i Skreia sentrum	Rolf Mo
16	tirs	14.04.	OT	O-trening	Engsmarka	Skreia sentrum	18.00	Lav fart, mye kartlesing.	Sjur Gjestvang
17	tirs	21.04.	OT	O-Trening + INFO-møte	Karidalen	Karidal skisenter	18.00	Postplukk	Anders
18	tirs	28.04.	OT	O-trening	Enge Store	Kapp Skole	18.00	Momentløype. Kveldsmat etterpå.	Rolf Mo
19	tirs	05.05.	TC	Toten-cup 1	Hveemsåsen	Skreia	18.00	Mellomdistanse/sprint i N og C	Svein Solerød løypelegger + Per Y Steinsholt
20	tirs	12.05.	OT	O-trening	Karidalen Sør	Karidal skisenter	18.00	Kurveorientering	Håvard Kvamme
21	tirs	19.05.	OT	O-trening	Engsmarka	Skreia sentrum	18.00	Løyper fra Vårnøppet	Bjarte Lindstad
22	tirs	26.05.	TC	Toten-cup 2	Karidalen Sør	Karidal skisenter	18.00	Mellomdistanse. Kveldsmat etterpå.	Vanja Staff løypelegger + Hildegunn Lindstad
23	tirs	02.06.	OT	O-trening	Flyplassen, Dammen	Rv 4, Reinsvoll	18.00	Retning og kompass	Onno, Ingrid (spør grunneier om samlingsplass)
24	tirs	09.06.	OT	O-trening	Raufoss sentrum	Lyskrysset, Raufoss	18.00	Sprint	Leif Anders og Kristine
25	tirs	16.06.	TC	Toten-cup 3	Enge Store	Kapp Skole	18.00	Sprint, grilling Tallodden	Trond Flaskerud, Anders S
33	tirs	11.08.	OT	O-trening	Laupen	Lindholm Lensbygda	18.00	Momentløype, enkelt opplegg	Nils H. Staff
34	tirs	18.08.	OT	O-trening	Flyplassen Sør	Brufat	18.00	Retning og kompass	Rolf Mo
35	tirs	25.08.	TC	Toten-Cup 4	Flyplassen	Brufat, RV4	18.00	Mellomdistanse. Kveldsmat etterpå.	Hansa løypelegger+ Eivor
36	tirs	01.09.	OT	O-trening	Steffensrud	Steffensrud	18.00	Stolpejakt	Onno og Ingrid
37	tirs	08.09.	OT	Klubbmesterskap	Skumsjøen?	Raufoss Nord	17.30	Egen innbydelse	Tommy Gullord + Terje Ruttenborg
38	tirs	15.09.	TC	Toten-cup 5	Engsmarka	Skreia sentrum	17.30	Mellomdistanse	Bjarte Lindstad løypelegger +Håvard Kvamme
39	tirs	22.09.	OT	Klubbmesterskap	Lena Sentrum	Totenhallen	17.30	Sprint m/kaffe og kveldsmat.	Sjur Gjestvang + Johannes Hoel