



Treningsløp Sandefjord orienteringsklubb 2023

Dato	Kart	Sted	O-tekn.variant	Løypelegger	Arrangør
13. april (uke 15)	Østerøya	Flautangen	O-løype + moment	Morten Eliassen	Morten Eliassen
20. april (uke 16)	Sentrum/Preståsen	Preståsen	Sprint-trening	Ingrid og Gjendine	Ingrid og Gjendine
27. April (uke 17)	Marum	Store Bergan Skole	Postplukk	Live Jørgensen	Live Jørgensen
04. mai (uke 18)	Knattholmen	Knattholmen leirsted	NB: Kun for rekrutt pga NM	Martin Hasle	Martin Hasle
11. mai (uke 19)	Vaggestad	Kommer	o-løype + moment	Benjamin og Daniella	Gjone-familien
25. Mai (uke 21)	Mokollen	Mokollen Barnehage	2-manns stafett	Knut Ivar Johansen	Knut Ivar Johansen
01. juni (uke 22)	Heisetra	Snappen	Løype + moment	Stein og Marius Martinsen	Stein og Marius Martinsen
08. juni (uke 23)	Grubesand	Grubesand	Løype + moment	Kine og Gullik Gulliksen	Kine og Gullik Gulliksen
15. juni (uke 24)	Krokenskogen	Bugården	Klubbmesterskap Sprint, Felles med Andebu og Stokke	Martin Hasle	Sandefjord OK

SOMMERFERIE

Dato	Kart	Sted	O-tekn.variant	Løypelegger	Arrangør
24. aug (uke 34)	Goksjø-Fevang	Fokserød	O-løype + moment	Arne Håkon Jørgensen	Arne Håkon Jørgensen
31. aug (uke 35)	Varden	Varden ungdomsskole	Sprint-intervaller	Kine og Gullik Gulliksen	Kine og Gullik Gulliksen
07. sept (uke 36)	Helgerød	Helgerød skole	O-løype + moment	Stein og Marius Martinsen	Stein og Marius Martinsen
14. sept (uke 37)	Heisetra	Heisetra	o-løype + moment	Trond Gjelstad	Trond Gjelstad
21. sept (uke 38)	Kommer senere	Kommer senere	Klubbmesterskap Mellom, Felles med Andebu og Stokke	Andebu	Andebu
28. sept (uke 38)	Gallis	Rismyr	Kurveorientering	Per Erik Larsen	Per Erik Larsen
xx. Okt (uke 39)	Olsrød Gård?	Olsrød Gård?	Sprint	Stokke IL	Stokke IL

- *Alle treningsløp starter Torsdager kl. 18:00, dersom ikke annet er oppgitt. Det vil være A, B og C-løyper samt rekruttløyper på treningene. Vi vil også fremover ha mer fokus på ulike momenter på treningene slik at man kan få trent på viktige o-tekniske ferdigheter.*