



Treningsløp Sandefjord Orienteringsklubb 2024

Dato	Kart	Sted	O-tekn.variant	Løypelegger og Arrangør
4. april (uke 14)	Preståsen Paviljongen	Preståsen	Kompass/retning	Knut Ivar Johansen
11. april (uke 15)	Knattholmen	Knattholmen leirsted	Stafett-trening	Kine og Gullik
18. April (uke 16)	Framnes	Skagerak	Sprintintervaller	Per Erik Larsen
25. April (uke 17)	Marum	Golfbanen	Kompass/Retning	Fam Strøm Juliussen
2. mai (uke 18)	Gallis	Kodal Skole	Kurve-orientering	Yngve Mobråthen
16. Mai (uke 20)	Ula-Kjerringvik	Svinevika	Kompass/Retning	Live Jørgensen
23. Mai (uke 21)	Heisetra	Snappen	Kurve-orientering	Stein og Marius
30. Mai (uke 22)	Asnes/Korsvika	Korsvika	Klubbmesterskap sprint felles med Stokke og Andebu	Sandefjord/Martin Hasle
6. juni (uke 23)	Østerøya	Skjellvika	O-intervaller	Knut Ivar Johansen
13. juni (uke 24)	Felles trening med andebu og Stokke	kommer	kommer	Andebu il

SOMMERFERIE

Dato	Kart	Sted	O-tekn.variant	Løypelegger og Arrangør
15. aug (uke 33)	Hjertås	Sandtaket	kurveorientering	Daniella og Veronica
22. aug (uke 34)	Østerøya	Flautangen	Postplukk - retning	Per Erik Larsen
29. aug (uke 35)	Helgerød	Helgerød Skole	o-løype + moment	Sindre og Diderik
5. sept (uke 36)	Breidablikk	Breidablikk ungdomsskole	Sprinttrening	Knut Ivar Johansen
12. sept (uke 37)	Kommer senere	Kommer senere	Klubbmesterskap Mellom	Stokke il
19. sept (uke 38)	Yxney	Trubervika Parkering	Kompass/retning	Trond Gjelstad
26. September (uke 39)	Eklund open?	Eklund open?	Fellesstart sprint	Stokke Il
3. Oktober (uke 40)	Mokollen/Mosserød	Mosserød Skole	Sprint-intervaller	Kine og Gullik

Alle treningsløp starter Torsdager kl. 18:00, dersom ikke annet er oppgitt. Oppmøte litt før 18.00. Det vil være A, B/C-løyper samt nybegynnerløyper 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.