



## Treningsløp 2017

Dato	Arena	Merket fra	Tema	Arrangør/ansvarlige	Kommentar
19.04	Nalumstranda	F.v. 301 vest for Stavern	Vanlig + forlenging	Fam. Kristensen	
26.04	Ono	Rundkjøringen v/Nordbyen inn Vestmarkav.	Vanlig + postplukk	Kåre/Ørnulf	
03.05	Hegdal/Gjerstad	F.v. 303 mellom Larvik og Tjølling kirke	Vanlig	Mathias/Helene	
10.05	Rømminga p.plassen	Rundkjøringen v/Nordbyen inn Vestmarkav.	Vanlig + kurve-o	Rolf/Kari	
24.05	Larvik torv	Oppmøte Larvik torv	Urb-O, sløyfesprint	Jørn/Per Olav m.fl.	<b>World Orienteering Day</b>
31.05	Valby, hagen til Fremstad	F.v. 303 mellom Larvik/Tjølling kirke	Klubbmesterskap sprint	Fam. Fremstad + Vigdis	grilling, 10-kamp
07.06	Gon	F.v. 303 ved Gloppe (rundkjøringen)	Vanlig	Peder/Elisabeth	
14.06	Rakke/Grevle	F.v. 301 like vest for Stavern	Vanlig + o-intervaller m/gafling	Anders BK/Jens/Ingrid/Iver	10-kamp
	<b>Sommerferie</b>				
16.08	Jordestranda	F.v. 301 mellom Larvik/Stavern	O-triathlon	Per Olav/Fam. Dirdal	
23.08	Lundeplassen, Hvatum	F.v. 302 mellom Larvik/Helgeroa/Tanum krk.	Vanlig + korridor	Per Olav/Per Henrik	
30.08	Ra u-skole	F.v. 302 mellom Larvik/Helgeroa	Klubbmesterskap lang	Jørn/Karina	grilling, 10-kamp
06.09	Travbanen i Tjølling	F.v. 303 ved Løveskogen	Vanlig	Asgeir/Andrine/Helle	
13.09	Skytebanen Åres	F.v. 302 mellom Larvik/Helgeroa	Vanlig	Hjortland/Henrik	
20.09	Stavernshallen	F.v. 301 like vest for Stavern	Sprint	Ole Petter/Martin E.	
27.09	Klubbhuset Tanum	F.v. 302 Tanum	Vanlig + stafettrening	Lars & Anne Gro	Matsservering etterpå

**Oppmøte/start:** alle møter kl. 18:00

**Løypetilbud:** A-lang (5-6 km), A-kort (3 km), C-løype og N-løype. Sprinter og noen spesialøkter har avvikende lengde

**EKT:** viktig med EKT på alle økter. Klubben har nå mange hengende enheter vi kan bruke.

**Oppgaver:** løypelegging, OCAD-produksjon, uthenging av poster, praktisk gjennomføring og ta inn alle poster

**Grunneier:** husk å avtale med grunneier på arenaen du skal bruke. Dersom dette ikke er et offentlig friområde.

**Arena:** treningsløpet skal arrangeres fra planlagt arena, med mindre vektige grunner tilsier flytting. Flytting MÅ avklares med treningskomiteen!

**Start:** skal foregå på arena eller i umiddelbar nærhet. Unntakene er økter med spesialtema, der vi både merker til start og har bemanning på start.

**Trykking:** Vi printer i utgangspunktet på klubbhuset. Avtal med treningskomiteen, dersom du trenger hjelp.

**Resultater:** Arrangør noterer sluttiden på de som ønsker dette. Så kan resultater legges i "Aktivitetsgruppen" på Facebook, eller på klubbens nettsider.

**Spesiell info:** treningskomiteen vil drøfte hvert enkelt treningsløp med arrangør, for å tilpasse behovene best mulig.

**Frammøteliste:** Treningskomiteen vil sende over en frammøteliste i Excel som skal oppdateres og sendes tilbake etter treningsløpet.

**Rekrutter/nye løpere:** Det er viktig at vi tar i mot nye løpere som kommer på en god og imøtekomende måte.

**Pris:** treningsløp er gratis for Larvik, Hedrum og Lardal, mens det koster 30 kr for løpere fra andre klubber. Notér på listen, kasserer fakturerer andre klubber felles.

**Utstyr:** 2 stk mini-timere, start/målbukk (249), lånebrikker, kompass/tommelkompass, og kartplast i en egen plastbakk merket "Treningsløp" i garasjen.