

NOLs klubbtrening 13+

Notodden orienteringslag har o-tekniske treninger med mye læring og moro på kart av forskjellige typer og med forskjellige øvelser. Treningene er åpne for 13 år og oppover og det tilbys et A- og B-nivå i utfordringer.

Treningene har oppmøte på NOLs klubbhytte på Tinnemyra og går av stabelen hver mandag mellom klokka 1800-1915.

Treningene består av litt oppvarming, en momentøkt på 40-45 minutter og nedvarming/uttøying etter eget behov.

I 2025 starter vi treningene rett etter påske 22. april (tirsdag). Deretter er det hver mandag fram til høstferien som gjelder; bare avbrutt av sommerferien.

Vel møtt! ☺



Mye artig å trene på

Sprint

Kurve

Korridor

2025